

# Soisson-Riesenbohnen in würziger Tomatensauce



## Zutaten

**4 Portionen / 40 Minuten aktiv  
Gesamt 90 Minuten + 12 Stunden einweichen**

- 250 g Soisson-Riesenbohnen
- 2x 10 g Natron  
(1x zum Einweichen, 1x zum Kochen)
- 8 dl Wasser zum Einweichen
- 1,5 Liter Wasser zum Kochen
- 1,5 KL Salz
- 2 Stk. Lorbeerblätter

## Für die Tomatensauce

- 300 g Karotten
- 2 mittelgrosse Zwiebeln ca. 125 g
- 400 g gehackte Tomaten aus der Dose
- 50 g Tomatenmark
- 2 dl Wasser
- 1 KL Zucker
- 1 KL Salz
- 7 EL Olivenöl
- 2 Stk. Knoblauchzehen, gepresst
- 1/2 KL Kreuzkümmelpulver
- 20 g frischer Dill Alternativ: glatte Petersilie
- Salz, Pfeffer & Chilipulver zum Abschmecken

**Zwicky wünscht en Guete!**

# Soisson-Riesenbohnen in würziger Tomatensauce



## Zubereitung

1. 8 dl Wasser und 10g Natron mischen und die Bohnen darin ca. 12 Stunden (am Besten über Nacht) einweichen.
2. Bohnen in ein Sieb geben und mit Wasser abspülen. Einweichwasser wegschütten. Bohnen nun in 1.5 L frischem Wasser mit Salz, den Lorbeerblättern und restlichem Natron ca. 40- 45 Minuten bei mittlerer Hitze kochen bis sie weich sind.
3. In der Zwischenzeit für die Sauce Karotten schälen, allenfalls halbieren und in feine Scheiben schneiden. Diese zusammen mit den grob gehackten Zwiebeln in 3 EL Öl ca. 5 Minuten in einer Pfanne anbraten. Gehackte Tomaten, Wasser, Tomatenmark, Salz, Zucker, Knoblauch und Kreuzkümmel hinzufügen. Dann alles ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Pfanne beiseite stellen.
4. Wenn die Bohnen gar sind, diese absieben und noch heiss in die Tomatensauce geben und gut vermischen. Dill hacken (mit Stängel) und zusammen mit Zitronensaft und den restlichen 4 EL ÖL zu den Bohnen geben und untermengen. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Bohnen abkühlen lassen und bei Zimmertemperatur mit frischem Baguette und Zitronenschnitzen servieren.

Das Rezept kreiert von Nadja Zimmermann, finden Sie auf dem Blog LouMalou und unserer Website [zwicky.swiss](http://zwicky.swiss).



**Zwicky wünscht en Guete!**