

COWBOY-BOHNEN MIT BBQ-SAUCE

FÜR 4-6 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN // KOCHZEIT FÜR DIE BBQ-BOHNEN: 10 MINUTEN // KOCHZEIT FÜR DIE BBQ-SAUCE: 30 MINUTEN

Es gab Zeiten, da hat Ansgar eine Wissenschaft aus der Zubereitung einer BBQ-Sauce gemacht – Flüssigrauch, Traubenzucker, einzelne Zutaten einweichen und so weiter. Diese Sauce ist hingegen sehr schnell zubereitet, schmeckt aber so, als stecke eine Wissenschaft dahinter. Mit maximal wenig Zutaten hat Regine dieses Rezept entwickelt und wir sind von den Socken, wie einfach und lecker diese Sauce ist. Die Süße kommt vornehmlich von den Trockenpflaumen, das Raucharoma von dem geräucherten Paprikapulver. Da wir Bohnen zu jeder Tageszeit lieben, essen wir dieses Gericht gern auch als Baked Beans zum Frühstück. Aber es lässt natürlich auch als Hauptspeise ebenso wenig Wünsche offen. Und für den unwahrscheinlichen Fall, dass du davon mal Reste haben solltest – was es bei uns leider noch nie gab –, schmecken die Bohnen bestimmt auch perfekt zu Nudeln.

- › 10 Trockenpflaumen
- › 375 ml heißes Wasser
- › 2 EL Öl zum Anbraten
- › 2-3 Knoblauchzehen, geschält, klein geschnitten
 - › 2 EL Tamari (optional: Sojasauce)
 - › 2 ½ EL Zucker
 - › 3 EL Tomatenmark
 - › 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- › 2 Dosen Bohnen (schwarze, weiße oder Kidneybohnen), gespült, abgetropft

Als Erstes die Pflaumen in 375 ml heißes Wasser legen und beiseitestellen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch hinzufügen. Den Knoblauch nach chinesischer Art ordentlich braun frittieren beziehungsweise dann, wenn er anfängt, angebraten zu riechen, Tamari, Zucker und das Tomatenmark hinzufügen. Alles miteinander vermischen und einmal kurz aufkochen lassen.

Gemeinsam mit dem Sud der Pflaumen, den Pflaumen und dem Paprikapulver in einen Standmixer füllen und zu einer cremigen Sauce pürieren.

Die Bohnen hinzufügen und alles noch einmal aufkochen, sodass die Bohnen warm werden. Fertig sind unsere BBQ-Bohnen, die megalecker zu Hasselback-Kartoffeln (Rezept auf Seite 38), Bratkartoffeln oder frischem Brot schmecken!

Zusatzrezept: Für die Erstellung einer BBQ-Sauce den Inhalt aus dem Standmixer zurück in die Pfanne oder in einen kleinen Topf geben und auf mittlerer Stufe je nach gewünschter Konsistenz 15-20 Minuten reduzieren lassen, fertig ist eine simple, aber geniale BBQ-Sauce!

