



# Gebackene Bohnen mit Herbstgemüse

## Zutaten

- 1 Tasse weiße Bohnen
- 2 Zwiebeln
- 3 Karotten
- 1 Pastinake
- 4 Esslöffel Rapsöl  
Salz
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- 1 Zimtstange
- 1 Sternanis
- 1 Lorbeerblatt
- 4 getrocknete Zwetschken  
Saft einer Bio-Zitrone



Karotte



Pastinake



Zimtstange



Zwiebel



Zitrone



getrocknete  
Zwetschken



weiße Bohnen



Rapsöl

## Zubereitung

- 1. Bohnen über Nacht einweichen.
- 2. Am nächsten Tag Wasser abgießen und mit frischem Wasser weichkochen.
- 3. Zwiebel schälen und vierteln.
- 4. Karotten und Pastinake waschen, schälen und in Stücke schneiden.
- 5. Gemüse mit Öl, Salz und Paprikapulver mischen und in eine Auflaufform geben.

>>>

*Dazu schmeckt Reis sehr gut!*



6. Zimt, Sternanis und Lorbeerblatt dazugeben.
7. Im Backrohr bei 190 Grad Celsius etwa 45 Minuten backen.
8. Geschnittene Dörrzwetschken, Bohnen und 3 Esslöffel Wasser dazugeben.
9. Für weitere 10 Minuten ins Rohr schieben.
10. Mit Salz und Zitronensaft würzen.

## Welche Bohnen kennst du noch?

Hast du schon einmal Sojabohnen gegessen? Aus Sojabohnen werden viele Lebensmittel hergestellt, z. B. Sojamehl, Sojasoße, Sojadrink und Tofu.

Tofu ist in Asien seit mehr als 2000 Jahren sehr beliebt. Tofu wird wie schnittfester Käse in asiatischen Gerichten verwendet und ist auch bei uns schon sehr bekannt.

