



**Streckezeit: circa 1h (mit Ofenzeit)**



# Gigantes Plaki: geschmorte Riesenbohnen

**Anmerkung:** Die geschmorten Riesenbohnen sind ein wunderbares veganes Ofengericht, das sich spontan zubereiten lässt. Die wichtigsten Zutaten Bohnen & Tomaten kommen aus der Konserve und sollten sowieso standardmäßig gebunkert sein. Dazu passt ein griechischer Bauernsalat.

**Zubereitung:** Die Bohnen abgießen und gründlich abspülen. Die Zwiebeln pellen und würfeln. (Eine 1/2 Zwiebel für den Salat aufheben). Knoblauch schälen und fein hacken. Möhre schälen und würfeln. Staudensellerie in kleine Würfel schneiden. Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Oliveöl in einer feuerfesten Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Möhren- und Selleriewürfel für wenige Min. glasig schmoren. Lorbeerblatt und die Dosentomaten hinzufügen und mit Oregano, Thymian, Zimt, Essig, Salz und Pfeffer würzen. Alles kurz einköcheln lassen und mit den abgetropften Bohnen gut vermischen und flach verteilen. Die feuerfeste Pfanne/Auflaufform in den Ofen stellen und für circa 40 Minuten backen, bis die Sauce eingedickt ist.

Wer mag, kann die Bohnen jetzt noch mit frischer Petersilie oder zerbröseltem Feta bestreuen. Warm servieren. Dazu passen Pita- oder Weißbrot oder ein Bauernsalat.

**Für den Bauernsalat:** Gurke schälen, längs halbieren, Kerne entfernen und in Scheiben schneiden. Paprika und Tomate entkernen und in Würfel schneiden. Die restliche Zwiebel in Streifen schneiden. Fetakäse würfeln. Alles zusammen in einer Schüssel mit Essig, Öl und den Gewürzen mischen.

**Tipp:** Wer keine feuerfeste Pfanne hat, füllt alles in eine flache Auflaufform um. Wer keinen Ofen hat, gart alles bei kleiner Hitze auf dem Herd und rührt möglichst wenig um. Die Sauce soll eindicken, aber nicht anbrennen. Wird sie zu dick, notfalls noch etwas Wasser nachgießen.

**Werkzeuge:** Messer, Brett, Pfanne, Auflaufform, Schüssel

## Die Zutaten für 2 (kleine Auflaufform)

1 kl. Dose (400 ml) weiße Riesenbohnen  
2-3 kleinere rote Zwiebeln  
2-3 Knoblauchzehen  
1 Möhre  
1 Stück Staudensellerie (optional)  
1 Dose Tomaten in Stücken, (ca. 400 ml)  
2-3 EL Olivenöl  
1 Lorbeerblatt  
1 TL getrockneter Oregano  
1 TL getrockneter Thymian (oder frisch)  
1 kleines Stück Zimt (ca. 5 cm lang)  
Meersalz und Pfeffer aus der Mühle  
1 TL Essig oder Balsamico  
1 Prise Zucker (optional)  
Etwas Wasser (ca. 100 ml, falls die Sauce zu stark einkocht)

**Optionale Zutaten:** Staudensellerie, rote Paprika, frische Tomaten

## Für den Bauernsalat:

1 kleine Salatgurke, 1 Stück Fetakäse  
1 Paprikaschote (rot oder grün)  
1 Tomate (optional)  
2-3 EL Oliven (am besten Kalamata)  
Glatte Petersilie, 1 TL Oregano, getrocknet  
Weinessig, Olivenöl  
Meersalz und Pfeffer aus der Mühle



[Mehr Info hier:](#)