Fasolia sto fuorno (Dicke Bohnen aus dem Ofen)



Rezept und Bild von Karsten Remeisch

für 4 Personen

- 2 Dosen Dicke Weiße Bohnen je 800g
- 3 Dosen geschälte Tomaten je 400g (von Mutti)
- 2 Gemüsezwiebel, klein gewürfelt
- 6-7 große Knoblauchzehen, klein gehackt
- Oregano, reichlich davon
- Salz
- Zucker
- Kreuzkümmel
- 1 Prise Zimt, nach Geschmack auch etwas mehr
- getrocknete Chilis zerkrümelt (nach Geschmack)
- Olivenöl
- 1 Bund frische Petersilie

- Optional: gewürfelte, grobe Chorizo
gehört eigentlich nicht rein, schmeckt aber hervorragend

Zubehör CCG: Koch-Rührelement, Flexi oder K-Haken.
Der Flexi kann sich durch das Sugo verfärben, was aber rein optisch ist. Allerdings werden die Tomaten mit ihm besser zerrieben.

Das Koch-Rührelement mit dem Rührhilfeclip einsetzen, die Temperatur auf 180°C einstellen und den Knoblauch mit den Zwiebeln im Olivenöl anschwitzen. Dabei dauerhaft rühren lassen bis die Zwiebeln glasig sind.
Den Rührhilfeclip entfernen!

Nun den K-Haken, oder den Flexi zusätzlich zum Rührelement einsetzen, die Tomaten zugeben und kurz aufkochen lassen dabei dauerhaft rühren lassen. Spritzschutz nicht vergessen.
Das Sugo mit viel Oregano, Salz, wenig Zucker ein wenig Kreuzkümmel, einer Prise Zimt und den zerkrümelten Chilis würzen. Die Temperatur auf 99°C reduzieren, den Rührintervall auf 5 Minuten einstellen und den Deckel des Spritzschutzes aufklappen. Es schadet nichts, ein Tuch neben die Maschine zu legen, da der ein oder andere Spritzer den Weg nach draußen findet.
Für rund 2-3 Stunden leise köcheln lassen, damit die Sauce reduziert und dickflüssig wird.
Das Sugo noch einmal abschmecken.
Jetzt die Bohnen unter fließendem Wasser abspülen und in eine ofenfeste Form füllen, den Sugo dazu geben. Die Bohnen sollen gut bedeckt sein, aber nicht in der Soße schwimmen. (Den übrig gebliebenen Sugo kann man gut in einem Twist off-Glas aufbewahren).
Mit etwas Olivenöl beträufeln und bei 180°C ca. 20Minuten im Ofen backen.
Vor dem Servieren mit reichlich gehackter Petersilie bestreuen.
Dazu passen Baguette und ein gemischter Salat.

Sehr gut passt auch grobe Chorizo zu den Bohnen. Einfach grob würfeln und vor dem Backen in die Sauce geben.