

Smoky Bean Bread

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Zwiebel: 1 Stück
- 2 Knoblauchzehen
- Kidney-Bohnen (ca. 250 g abgetropft): 1 Dose(n)
- gewürfelte Tomaten: 400 g
- Tomatenmark: 2 EL
- Senf: 1 EL
- Ahornsirup: 2 EL
- 1-2 TL geräuchertes Paprikapulver
- Olivenöl: 2 EL
- Vollkorn-Brot oder Hausbrot: 8 Scheibe(n)
- Wasser nach Bedarf
- Salz und Pfeffer
- Petersilie

Zubereitung:

Zwiebel schälen. Knoblauch und Zwiebel hacken und in Olivenöl andünsten.

Anschließend alle anderen Zutaten hinzufügen, gut verrühren und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf etwas Wasser hinzugeben.

Brotscheiben mit der Bohnenmasse belegen und mit Petersilie bestreut servieren.

TIPP

Für ein besonders aromatisches Ergebnis können die Brotscheiben vorher im Ofen oder in einer Pfanne geröstet werden.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
362 kcal	13 g	1,6 g	45 g	13 g	11 g	11,19 g	1,9 g

Allergen(e):

A - Gluten	M - Senf