

## Griechischer Bohnenauflauf



Diesen Griechischen Bohnenauflauf hat ein Freund von uns letztes Jahr einmal zu unserem Gemeinde-Potluck mitgebracht und ich war sofort begeistert davon: denn auch wenn ich mein Gemüse normalerweise knackig mag, geht hin und wieder (vor allem im Winter!) doch nichts über ein sehr lange gekochtes Schmorgericht, bei dem alle Zutaten ihr maximales Aroma entfalten dürfen! Unser Freund, der Hausarzt ist, hat dieses Rezept zusammen mit vielen, vielen selbstangebauten großen Bohnen von einem griechischen Patienten bekommen und ich durfte zum Glück eine Kopie davon haben - und weil wir den Griechischen Bohnenauflauf jetzt schon viermal mit großem Erfolg gekocht haben, gebe ich das Rezept auch an Euch weiter: weil es einfach phantastisch schmeckt und weil es nie zuviele wohlschmeckende Gerichte mit Hülsenfrüchten in Euren Rezeptordnern geben kann. Die Zubereitung selbst dauert gar nicht so lange, man muß nur die Einweichzeit der Bohnen und die längeren Koch- und Schmorzeiten (während derer man ja nicht aktiv sein muß!) einplanen.

### Zutaten

- 500 g große Bohnen (Gigantes)
- 3-4 Zwiebeln (je nach Größe)
- 2 große Selleriestangen (bei sehr kleinen Stangen eher 4 Stück)
- 4-5 mittelgroße Karotten
- Tomatenmark (ca. eine halbe Tube)
- 3 große oder entsprechend viele kleine Tomaten (wenn keine Tomatensaison ist, nehme ich eine Dose stückige Tomaten)
- 2 große Paprikaschoten
- 3 Lorbeerblätter
- 3 Knoblauchzehen
- Oregano
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 2 Gemüsebrühwürfel
- 1/4 l Rotwein (wenn wir welchen geschenkt bekommen haben, nehme ich "echten" Rotwein, aber normalerweise nehme ich alkoholfreien Rotwein)
- eine kleine Tasse (ca. 150 ml) Olivenöl

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

### Zubereitung

Die großen Bohnen in einen sehr großen Topf geben und mit viel Wasser bedeckt zwei Tage einweichen (im Originalrezept steht zwar über Nacht, aber das hat sich zumindest bei den Bohnen, die ich hier im Bioladen bekommen habe, als viel zu wenig erwiesen: dann sind die Bohnen leider noch hart. Wenn Ihr also sichergehen wollt, daß sie schön weich sind, weicht die Bohnen lieber zwei Tage vorher ein!).

Am Tag der Zubereitung werden die nun eingeweichten Bohnen abgeseiht, gründlich mit kaltem Wasser gespült und zurück in den (ausgeschwenkten) Topf gegeben. Nun wird frisches Wasser eingefüllt: so viel, daß die Bohnen zwei Daumen breit mit Wasser bedeckt sind. Dann wird das Gemüse (alles bis auf die Tomaten) kleingeschnitten. Das kleingeschnittene Gemüse kommt zu den Bohnen in den Topf.

Nun gibt man noch den Rotwein, die Brühwürfel, das Tomatenmark, den gepressten Knoblauch, etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle und drei Lorbeerblätter hinzu.

Der Topf wird auf die Herdplatte gestellt und langsam zum Köcheln gebracht. Kocht der Inhalt, dreht man die Hitze so weit hinunter, daß der Inhalt mit halb aufgelegtem Deckel gerade noch so vor sich hinköchelt. Eine Stunde sollte das alles mindestens kochen!

In dieser Zeit werden die frischen Tomaten vom Strunkansatz befreit und in kleine Würfel geschnitten (oder die stückigen Dosentomaten werden bereitgestellt) und man stellt sich eine kleine Tasse (ca 150 ml) Olivenöl, Salz und Pfeffer sowie Oregano bereit. Nach einer Stunde ist alles vorgekocht und man schüttet den gesamten Topfinhalt vorsichtig in eine große Auflaufform, in der er gleichmäßig verteilt wird. Darauf gibt man die Tomatenstücke (ebenfalls gleichmäßig verteilt), etwas Salz und Pfeffer und zu guter letzt die Tasse Olivenöl. Das alles wird nun noch mit Oregano bestreut.

Jetzt kommt der Griechische Bohnenauflauf bei 200 ° Celsius Ober-/Unterhitze in den Ofen - nach einer Stunde wird mit einer Gabel geprüft, ob die Bohnen schon weich sind: wenn nicht, darf der Auflauf noch eine Viertelstunde länger im Ofen bleiben (wer mehr Soße mag, kann jetzt noch eine große Tasse Wasser auf dem Auflauf verteilen). Wenn die Bohnen anfangen zu platzen, sind sie auf jeden Fall fertig.

Serviert wird der Griechische Bohnenauflauf mit reichlich Brot zum Auftunken der herrlich aromatischen Soße. Möge er Euch genauso gut schmecken wie uns!