Cremige weiße Bohnen mit getrockneten Tomaten und Spinat

Zutaten | 4 Portionen

2 Dosen	weiße Bohnen
100 g	getrocknete Tomaten in Öl eingelegt
1	große Zwiebel
2-3	Knoblauchzehen
2 EL	Tomatenmark
1-2 TL	Harissa, je nach gewünschter Schärfe
200 ml	Schlagsahne
150 ml	Gemüsebrühe
150 g	frischer Blattspinat
2 EL	Olivenöl oder etwas Öl von den getrockneten Tomaten
	Salz und frisch gemahlener Pfeffer
	Etwas frischer Basilikum zum Garnieren

Zubereitungszeit: 30 Min.

- Die weißen Bohnen in ein Sieb geben, abspülen und gut abtropfen lassen. Die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken.
- Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Knoblauch und die getrockneten Tomaten dazugeben und kurz mitbraten.
- Tomatenmark und Harissa einrühren und etwa 1 Minute anrösten. Dadurch entwickelt das Tomatenmark ein besonders schönes Aroma.
- Mit Sahne und Gemüsebrühe ablöschen und alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die weißen Bohnen hinzufügen und die Sauce bei mittlerer Hitze etwa 8–10 Minuten leicht köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Die Sauce sollte schön cremig werden.
- Zum Schluss den Spinat unterheben und kurz zusammenfallen lassen. Noch einmal abschmecken.
- Mit frischem Basilikum bestreuen und direkt servieren.

Tipp: Dazu passt frisches Bauernbrot besonders gut. Damit lässt sich die cremige Sauce später wunderbar auftunken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
138 kcal	7,9 g	9,8 g	4,8 g	52 mg