

## Boston Baked Beans

### Zutaten

(für ca. 8 Personen als Hauptspeise)

450 g getrocknete Bohnen (hier: ½ Great Northern, ½ Pinto Bohnen)

1 große, gelbe Zwiebel (ca. 200 g)

230 g Speck

1 ¼ Liter Wasser

60 ml (75 g) Melasse (ersatzweise gleiche Menge Zuckerrübensirup/Ahornsirup oder 50 g brauner Zucker)

120 ml (130 g) passierte Tomaten

2 ½ gestr. TL gelbes Senfpulver

30 ml (ca. 3 EL) Worcestershire Sauce

2 ½ gestr. TL feines Salz

1 gestr. TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Außerdem: Ofenfester Topf samt Deckel



### Zubereitung

Die Bohnen verlesen (oft findet man kleine Steinchen) und über Nacht in genügend Wasser einweichen.

Speck und Zwiebel klein würfeln. Zwiebeln in etwas Öl 3 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze glasig anschwitzen, Speck zugeben und nochmals 5-10 Minuten anbraten, bis der Speck beginnt, zu bräunen.

Die Bohnen absieben und mit Wasser abspülen, dann gemeinsam mit den 1,5 Litern Wasser in den Topf geben.

Melasse, passierte Tomaten, Senfpulver, Worcestershire Sauce, Salz und Pfeffer zugeben. Alles gut durchmischen und auf dem Herd zum Kochen bringen. Währenddessen den Backofen auf 150 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Topf in den vorgeheizten Backofen geben und für rund 2 ½ Stunden zugedeckt backen lassen. Nach gut einer Stunde einmal umrühren.

Nach den 2½ Stunden den Deckel entfernen und nochmals eine Stunde im Ofen lassen, ein- oder zweimal umrühren. In dieser Zeit sollten die Baked Beans deutlich eindicken. Baked Beans entweder als Hauptspeise mit Brot und Salat oder als Beilage servieren.

## **Schnellversion Boston Baked Beans**

### **Zutaten**

(Hauptspeise für 2 Personen)

½ mittlere gelbe Zwiebel, gewürfelt (70 g)

3 Schnitten Frühstücksspeck, gewürfelt (70 g)

1 kleine Dose (400 ml) gekochte, weiße Bohnen (250 g Abtropfgewicht)

120 ml (130 g) passierte Tomaten

120 ml Wasser

18 g Melasse (ca. 1½ EL), ersatzweise 12 g brauner Zucker (1 EL)

15 ml Worcestershire Sauce (ca 1½ EL)

¾ TL gelbes Senfpulver

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### **Zubereitung**

In einer Pfanne Zwiebeln in etwas Öl 2 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze glasig anschwitzen, Speck zugeben und nochmals rund 5 Minuten anbraten, bis der Speck beginnt, zu bräunen.

Bohnen, passierte Tomaten, Wasser, Molasse, Worcester Sauce und Senfpulver einrühren und auf kleiner Flamme rund 5 Minuten köcheln lassen. Die Flüssigkeit sollte dickflüssig-cremig sein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.