Foto: Land OÖ.

Smoky Bean Bread

Vegan

Zutaten: 4 Portionen

1 Stück	Zwiebel
2 Stück	Knoblauchzehen
1 Dose	Kidney-Bohnen (ca. 250 g abgetropft)
400 g	gewürfelte Tomaten
2 EL	Tomatenmark
1 EL	Senf
2 EL	Ahornsirup
1-2 TL	geräuchertes Paprikapulver
2 EL	Olivenöl
8 Scheiben	Vollkorn-Brot oder Hausbrot
	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.