



35 Minuten

 Einfach

## SCHNELLE ÜBERBACKENE TOMATEN-BOHNEN-PFANNE

Wenn's schnell und lecker sein soll, dann ist unsere vegane Tomaten-Bohnen-Pfanne genau richtig. Goldbraun überbacken wird der Auflauf mit unserer Auflauf-Zeit.

 *So wirds gemacht :*

### SCHRITT 1

Für unsere Tomaten-Bohnen-Pfanne Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Olivenöl in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen und beides darin ca. 3 Min. anbraten.

### SCHRITT 2

Kreuzkümmel, Chiliflocken, Paprikapulver, Salz und die abgetropften weißen Bohnen hinzufügen und vermengen. Mit Tomaten-Passata auffüllen und 5 Min. köcheln lassen. Den Backofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

### SCHRITT 3

Den Spinat waschen, trocken schütteln und in die Pfanne geben. Sobald der Spinat zusammengefallen ist, alles erneut abschmecken.

### SCHRITT 4

Die Auflauf-Zeit Raspeln auf der Bohnenpfanne verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen, bis eine gebräunte Kruste auf dem Bohnenaufauf entstanden ist. Zum Servieren nach Geschmack mit Kräutern oder Frühlingszwiebelringen toppen.

### NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 2137/512

Fett (g): 26



 Zutaten

2 Portionen

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1-2 EL Olivenöl

1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 Prise Chiliflocken

1/2 TL Paprikapulver, geräuchert  
etwas Salz

400 g weiße Riesenbohnen (Dose)

550 ml Tomaten-Passata

50 g Babyspinat

150 g MILRAM Auflauf-Zeit

Kohlenhydrate (g): 46

Eiweiß (g): 15