

# BROT MIT PILZEN UND BOHNEN



*Nach einem Rezept von Zanna van Dijk in "Eat More Plants"*

- 1 EL Olivenöl
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3-4 Pilze
- 1 EL passierte Tomaten
- 1 TL geräucherte Paprika/Chili
- 1 EL brauner Zucker
- 1 EL Sojasauce
- ½ Dose Bohnen nach Wahl
- ¼ Dose gehackte Tomaten
- Brot oder Vollkorn-Toast
- Salz, Pfeffer
- Nach Belieben: frische Kräuter

Das Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch hinzufügen. Für 5 Minuten anbraten.

Passierte Tomaten, Paprika, Zucker und Sojasauce hinzufügen. Nach ein paar Minuten die Bohnen, die gehackten Tomaten und die Pilze hinzugeben und für ca. 5 Minuten garen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze auf dem Brot servieren. Frische Kräuter nach Belieben hinzufügen.

## **Gut zu wissen:**

Bohnen sind aufgrund ihrer Ballaststoffe und B-Vitamine nicht nur gut für dich, sondern auch gut für den Boden und damit für unseren Planeten.

