

Foul



Foul ist ein im ganzen arabischen Raum, dem mittleren Osten und Afrika verbreitetes Gericht aus Favabohnen, was auch die Übersetzung des Namens ist. Seinen Ursprung hat es vermutlich im antiken Ägypten, wo es heutzutage als Nationalgericht gilt. In Cairo wurden die Bohnen im Mittelalter in den öffentlichen Bädern nachts mit der Abwärme des täglichen Badbetriebes gegart.

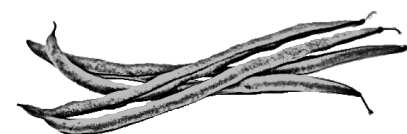


ZUTATEN

Für 2 Portionen

- 100 g getrocknete Favabohnen oder
- 150 g frische Favabohnen
- 2 grosse Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL gemahlener Koriander
- 1 EL gemahlener Kreuzkümmel
- 50 g Tahin (Sesammus)
- ½ Bund frischer Koriander
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Im Rahmen des GLOBAL BEAN PROJECT ist es uns ein Anliegen, die Vorzüge der Bohnenpflanzen und ihrer Früchte auch sinnlich erfahrbar zu machen; denn guter Geschmack ist ein hervorragender Botschafter!



ZUBEREITUNG

Falls das Rezept mit getrockneten Bohnenkernen gemacht wird, die Hülsenfrüchte über Nacht in der dreifachen Mengen Wasser einweichen. Am nächsten Tag separat in frischem Wasser ohne Salz ca. 40-50 Minuten weich kochen. Abgiessen und abtropfen lassen. Für die geduldigen empfiehlt es sich auch die einzelnen Bohnen zu schälen.

Zwischenzeitlich die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasieren. Tomaten und Tahin hinzugeben und kurz erhitzen.

Dann die Bohnen und die Gewürze hinzugeben und ca. 10 min köcheln lassen.



Nun die Hälfte der Bohnen im Menü entweder mit einer Gabel leicht zerdrücken, oder die Hälfte der Pfanne entnehmen, pürieren und wieder unter den Rest mischen.

Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem frischen Koriander garnieren.

Passt sehr gut zu Salaten und Fladenbrot.

Guten Appetit!

