

Rezept

Foul

Ein Rezept von Foul, am 20.04.2024

Zutaten

- | | |
|---|----------------------------------|
| 400 g getrocknete braune Ackerbohnen | 1 große Zwiebel |
| 2 Knoblauchzehen | 2 Lorbeerblätter |
| Salz | 2 rote Zwiebeln |
| 1 Salatgurke | 3 Tomaten |
| 3 gelbe Spitzpaprikaschoten | je 1/2 Bund Petersilie und Minze |
| 1 EL gemahlener Kreuzkümmel | 2 unbehandelte Zitronen |
| 8 EL Olivenöl (oder gleich die große Flasche) zum Selbstwürzen | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal

Zubereitung

1. Bohnen in eine Schüssel geben und mit Wasser bedecken. Über Nacht quellen lassen.

2. Am nächsten Tag die Bohnen abtropfen lassen und in einen Topf füllen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und mit den Lorbeerblättern zu den Bohnen geben. So viel Wasser darüber schütten, dass es etwa 1 cm über den Bohnen steht. Zum Kochen bringen. Hitze klein schalten, Deckel drauf und die Bohnen etwa 4 Stunden garen, bis sie fast wie Mus sind. Zwischendurch umrühren und immer wieder Wasser angießen, wenn nicht mehr genug im Topf ist. Zum Schluss sollen die Bohnen wie weiches Kartoffelpüree, also nicht zu flüssig sein. Die Lorbeerblätter rausfischen, die Bohnen mit Salz würzen und warm halten.

3. Die Zwiebeln schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Die Gurke waschen oder schälen, der Länge nach halbieren und die Kerne mit einem Löffel herausschaben. Gurke fein würfeln. Die Tomaten waschen und fein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Paprika waschen, putzen und ebenfalls fein würfeln. Die Kräuter waschen und trockenschütteln, Blättchen abzupfen und ganz lassen oder grob hacken. Alle diese Zutaten und den Kreuzkümmel jeweils in Schälchen füllen und auf den Tisch stellen. Zitronen in Schnitze schneiden und wie das Olivenöl ebenfalls auf den Tisch stellen.

4. Und das Essen geht so: Jeder löffelt sich Bohnenbrei auf den Teller (am besten tiefe nehmen), bestreut das Ganze mit Gemüse, Zwiebeln und Kräutern wie er mag, würzt mit Kreuzkümmel, Zitronensaft und Olivenöl und lässt es sich schmecken.