

## Rezept

# Ful mit Zitrone und Harissa

Ein Rezept von Ful mit Zitrone und Harissa, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>200 g</b> getrocknete Wachtelbohnen	<b>1 TL</b> gemahlener Cumin
Salz	<b>2</b> Zitronen
<b>5 EL</b> Olivenöl	<b>2 TL</b> Harissa
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>1 Bund</b> Koriandergrün

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal

## Zubereitung

1. Bohnen waschen, abtropfen lassen, mit 1 l kaltem Wasser und dem Cumin in einen Topf geben und aufkochen. Hitze reduzieren und die Bohnen 1 Std. sanft köcheln lassen. Danach die Bohnen 1 Std. quellen lassen. Erneut aufkochen und nochmals bei geringer Hitze 1 Std. köcheln lassen, bis die Bohnen weich sind, aber nicht zerfallen. Abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Bohnen abtropfen lassen und erst jetzt salzen.
2. Den Saft von 1 Zitrone auspressen. 4 El Zitronensaft mit Olivenöl, nach Geschmack 1-2 TL Harissa und etwas Salz verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. 3-4 EL Kochflüssigkeit zugeben. Sauce über die Bohnen geben, alles 1-2 Std. durchziehen lassen und ab und zu durchrühren.
3. Koriander abspülen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen. Einige ganz lassen, den Rest hacken. Die zweite Zitrone längs achteln. Ful mit gehacktem Koriander mischen, mit Korianderblättchen bestreuen, mit Zitronenachteln anrichten.