Rezept

Marokkanisches Dicke-Bohnen-Püree

Ein Rezept von Marokkanisches Dicke-Bohnen-Püree, am 03.07.2025

Zutaten

- **300 g** Dicke Bohnen
- Salz
- ½ EL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ Zitrone
- **4** Knoblauchzehen
- **4 EL** Olivenöl
- ½ EL rosenscharfes Paprikapulver

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal

Zubereitung

1. Bohnen waschen, in einen Topf mit ¾ l Wasser 12 Std. einweichen. Knoblauch schälen und grob hacken. Bohnen mit zusätzlich ¼ l Wasser, Salz und Knoblauch aufkochen lassen. Bei starker Hitze etwa 30 Min. kochen lassen, bis die Bohnen sehr weich und gar sind. Zwischendurch eventuell etwas Wasser dazugeben.

2. Bohnen und Knoblauch abtropfen lassen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Bohnen, Knoblauch, Kreuzkümmel und Paprikapulver dazugeben und bei schwacher Hitze unter Rühren etwa 10 Min. braten.

3. Den Saft der Zitrone auspressen. Das Püree mit Zitronensaft abschmecken.