

Rezept

Weißer Bohnen-Tajine mit Hackbällchen

Ein Rezept von Weißer Bohnen-Tajine mit Hackbällchen, am 10.06.2026

Zutaten

300 g getrocknete weiße Bohnen	4 rote Zwiebeln
4 Tomaten	1 grüne Paprikaschote
je 1 Bund Petersilie und Koriander	je 1 EL gemahlener Kreuzkümmel und edelsüßes Paprikapulver
4 EL Olivenöl	Salz
gemahlener Pfeffer	100 g Walnuskerne
4 Knoblauchzehen	500 g Lamm- oder Rinderhackfleisch
2 TL Ras-el-hanout	2 TL Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 755 kcal

Zubereitung

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

2. Am nächsten Tag die Bohnen abtropfen lassen und mit frischem Wasser in einen Topf füllen. Zum Kochen bringen, Hitze klein stellen und den Deckel halb auflegen (Kochlöffel dazwischen klemmen). Bohnen etwa 1 Stunde köcheln lassen, bis sie weich werden, aber noch Biss haben. In ein Sieb schütten und abtropfen lassen.

3. Zwiebeln schälen und achteln. Aus den Tomaten die Stielansätze rausschneiden. Tomaten mit kochend heißem Wasser begießen, kurz ziehen lassen und abgießen. Kalt abschrecken und die Haut abziehen, Tomaten würfeln. Paprikaschote waschen, putzen und in Streifen schneiden. Kräuter waschen und trockenschütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken.

4. Weiße Bohnen mit Zwiebeln, Tomaten, Paprikaschote, der Hälfte der Kräuter, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. In die Tajine oder in einen Topf füllen, 1/8 l Wasser dazugießen, erhitzen. Zudecken und bei mittlerer Hitze ungefähr 30 Minuten schmoren lassen. Immer mal nachschauen, ob die Mischung nicht zu trocken wird. Und falls nötig, etwas Wasser angießen.

5. In der Zeit die Walnuskerne fein reiben. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Beides mit den übrigen Kräutern und dem Hackfleisch in eine Schüssel geben. Ras-el-hanout, Salz, Pfeffer und Zitronensaft dazu und alles mit den Händen gründlich durchkneten. Die Masse zu etwa tischtennisballgroßen Bällchen formen.

6. Bohnen umrühren, die Bällchen darauf setzen, Deckel wieder auflegen. Alles nochmals 30 Minuten garen. Vorm Servieren die Bohnen mit Pfeffer und Salz abschmecken.