

Ägyptisches Fuul

Zutaten :

250 g	Bohnen (braun)
4 Stück	Tomaten [Paradeiser] (reif)
2 Stück	Zwiebel
1 Stück	Knoblauchzehe
	Kreuzkümmel
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung :

Die braunen Bohnen erst über Nacht in Wasser einweichen und anschließend 180 Min. auf kleiner Flamme leicht aufkochen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln und die Knoblauchzehe klein schneiden, in etwas Butter goldbraun andünsten. Die Tomaten in kleine Stückchen schneiden oder in Hälften geschnitten grob raspeln und die Schale wegwerfen.

Die Zwiebel, den Knoblauch und die Tomaten vermengen, mit Salz und Pfeffer und jeweils nach Geschmack mit ein wenig Kreuzkümmel würzen. Danach 20 Min. auf kleiner Flamme leicht köcheln lassen.

Die braunen Bohnen nach dem Kochen mit zerdrücken und mit der, in der Zwischenzeit eingedickten Tomatensoße vermischen.

Das Gericht isst man am besten mit frischem Fladenbrot und einem Salat aus frischen Tomaten, Gurken, und/oder Paprika, klein geschnittenen Zwiebeln, etwas Olivenöl. Zusammen mit Zitrone sowie mit Salz und Pfeffer würzen.