



Kidneybohnen mit Möhren **Fasulija Hamra' ma' Dschazar**

Herkunft: Algerien
Kategorie: Hauptspeisen, Gemüsegerichte

Marinieren / Einlegen: 8 Stunde(n)
Vorbereitungszeit: 60 Minuten
Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kidneybohnen
500 g Karotte(n)
2 Kartoffel(n)
1 Fenchelknolle
2 EL Öl
3 Zwiebel(n)
2 EL Tomatenmark
½ TL Koriander
½ TL Piment zerstoßen
1 Prise Cayennepfeffer
1 Prise Salz
1 Zitrone(n)

Vorbereitung

Die Bohnen verlesen, waschen und mit 1 l Wasser bedecken. Über Nacht einweichen, am nächsten Tag in dem Einweichwasser bei geschlossenem Deckel 1 Stunde köcheln lassen. Möhren und Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Fenchelknolle fein würfeln. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Zitrone waschen, abtupfen und in acht Spalten schneiden.

Zubereitung

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Das Tomatenmark mit etwas Bohnenbrühe verrühren und damit ablöschen. Mit dem Gemüse, Gewürzen und Salz zu den Bohnen geben und zugedeckt noch etwa 30 Minuten schmoren lassen, bis die Sauce dicklich wird. Zitronenachtel zum Beträufeln dazu reichen.