Schwarzaugenbohnen auf Reis
Lubja 'ala Ruzz

Das Gericht »Schwarzaugenbohnen auf Reis« (Lubja 'ala Ruzz) aus dem Sudan hat einen herzhaften und leicht erdigen Geschmack. Die Schwarzaugenbohnen bringen eine milde, nussige Note mit, die durch die Gewürze und Kräuter, die oft verwendet werden, verstärkt wird. Der Reis dient als perfekte Basis, um die Aromen der Bohnen und Gewürze aufzunehmen und zu ergänzen.

Herkunft: Sudan
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 8 Stunde(n)
Vorbereitungszeit: 25 Minuten
Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
500 g Schwarzaugenbohnen
3 EL Öl
2 Zwiebel(n)
5 Zehen(n) Knoblauch
3 Chilischote(n)
1 TL Rosenpaprika
1 Prise Salz
3 EL Tomatenmark
250 g Reis

Vorbereitung
Die Bohnen verlesen, waschen und in eine Schüssel geben. Mit Wasser bedeckt über Nacht einweichen. Dann das Einweichwasser weggießen. Am nächsten Tag die Bohnen in einen großen Topf geben und 1 ¼ l Wasser darübergießen. Die Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden, den Knoblauch schälen und hacken. Die Chilischoten fein hacken. Den Reis kochen.

Zubereitung
Die Bohnen zum Kochen bringen, auf mittlere Hitze herunterschalten und 15 Minuten kochen lassen. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauchzehen in dem Öl anbraten. Die Chilischoten mit Rosenpaprika und Salz dazugeben und kurz mit anrösten. Tomatenmark hinzufügen und mit 1 Schöpflöffel Bohnenwasser ablöschen.
Den Pfanneninhalt zu den Bohnen gießen, und das Ganze noch etwa 15 bis 20 Minuten weiterkochen lassen. Den gekochten Reis in eine Schüssel geben und die Bohnen darüberhäufen. Heiß servieren.

© 2026 coquina.de