Dicke Bohnen-Gemüse
Ful Akhdar

Das Gericht »Dicke Bohnen-Gemüse« (Ful Akhdar) aus Ägypten hat einen herzhaften und leicht erdigen Geschmack. Die dicken Bohnen, auch Favabohnen genannt, werden oft mit Knoblauch, Zwiebeln und verschiedenen Gewürzen wie Kreuzkümmel und Bohnenkraut zubereitet. Diese Kombination verleiht dem Gericht eine angenehme Tiefe und Würze, die durch die weiche Textur der Bohnen ergänzt wird.

Herkunft: Ägypten
Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

Vorbereitungszeit: 40 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

2 Kilogramm Dicke Bohnen frisch
5 Zehen(n) Knoblauch
3 Zwiebel(n)
5 EL Öl
20 Oliven grün
1 Bund Bohnenkraut
2 EL Tomatenmark
2 EL Kreuzkümmel
1 Prise Pfeffer
1 Prise Salz
1 Bund Petersilie
1 Zitrone(n)

Vorbereitung

Die Bohnenkerne aus den Schoten lösen, in einem großen Topf mit 1 Liter Wasser zum Kochen bringen und auf kleiner Flamme 30 Minuten köcheln lassen. Den Knoblauch und Zwiebeln schälen und in große Würfel schneiden. Die Oliven entsteinen und vierteln, das Bohnenkraut fein hacken. Die Zitrone waschen, abtupfen und in Viertel schneiden.

Zubereitung

Knoblauch und Zwiebeln in eine Pfanne mit heißem Olivenöl geben und unter ständigem Rühren 5 Minuten anbraten. Die Oliven und das Bohnenkraut mit dem Tomatenmark, den Gewürzen und Salz in der Pfanne kurz mitbraten. Dann alles zu den Bohnen geben und, je nachdem, wie hart die Bohnen noch sind, 15 bis 10 Minuten weiter köcheln lassen. Wenn nötig, noch etwas Wasser nachgießen. Zum Schluss mit gehackter Petersilie bestreuen. Dazu reicht man Zitronenviertel zum Beträufeln, Reis, frische Lauchzwiebeln und Pfefferschoten. Anmerkung: Falls die Bohnen noch jung und die Schoten zart sind, so dass man sie mit verwenden kann, genügt 1 kg.

© 2026 coquina.de