

Ful Medames - ägyptische Bohnen auf cremigem Tahin

Zutaten für 2 Portionen

Für das Ful

- 200 g Favabohnen trocken entspricht etwa 500 g gekochten Bohnen
- 2 TL Salz
- 1 Zwiebel
- 1 grüne Chili
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 2 TL Ahornsirup
- 2 TL Kreuzkümmel
- 300 ml Kochwasser der Bohnen

Für die Tahinsauce

- 75 g Tahin
- 3 EL Zitronensaft
- ½ Zehe Knoblauch gerieben
- ½ TL Salz

Außerdem

- ¼ Bund Petersilie
- ¼ Salatgurke

Anleitung

Für das Ful Medames

1. Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Anschließend Einweichwasser abgießen, Bohnen gut abspülen.
2. Bohnen in der dreifachen Menge Wasser ca. 50 Minuten bei mittlerer bis niedriger Hitze ohne Deckel kochen. 10 Minuten vor Garzeit Ende mit 1 TL Salz würzen.
3. Zwiebel, Chili und Knoblauch fein hacken.
4. Olivenöl in einen heißen Topf geben, Zwiebel, Chili und Knoblauch bei mittlerer bis niedriger Hitze 3 Minuten anschwitzen. Dabei häufig umrühren.
5. Tomatenmark, Ahornsirup und Kreuzkümmel dazugeben und zwei Minuten braten. Bohnen dazugeben, mit Bohnenwasser ablöschen, mit dem restlichen Salz abschmecken und gut umrühren. Mit geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze 20 Minuten köcheln lassen.
6. Anschließend etwa ⅓ des Ful mit einem Kartoffelstampfer stampfen oder mit einem Pürierstab anpürieren.

Für die Tahinsauce

Alle Zutaten zusammen mit 75 ml Wasser mit einem Schneebesen zu einer glatten, cremigen Sauce verrühren.

Servieren

Ful Medames auf Tahinsauce anrichten und mit fein gehackter Petersilie und Gurkenwürfeln toppen.

