

MATTHIAS F. MANGOLD

# ORIENTKÜCHE

Mit Mezze & Co. ins Morgenland

**G|U**



Mit kostenloser App zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

# ORIENT VON DER HAND IN DEN MUND

BITTE ZUGREIFEN! ALLES IST IMMER FRISCH GEMACHT,  
VERPACKUNGEN SIND UNNÖTIG - ALSO HAND AUF UND SCHNELL  
HER MIT DEN KÖSTLICHKEITEN!







FOUL MIT TOMATEN

Foul ist in Ägypten Nationalspeise - als Frühstück auf die Hand! Es gilt als eine »Mauer gegen den Hunger«, weil es enorm lange sättigt.

300 g getrocknete Foul-Bohnen (ersatzweise Dicke Bohnen oder Saubohnen)  
1 Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
1 große Tomate  
1 großes Bund glatte Petersilie  
1 grüne Chilischote  
1 EL Paprika- oder Tomatenmark  
80 ml Olivenöl  
Saft von 2-3 Zitronen  
Salz | Pfeffer  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel

Perfekt für Brotaschen 

Für 4 Personen  
30 Min. Zubereitung  
12 Std. Einweichen  
1 Std. 30 Min. Garen  
Pro Portion ca. 440 kcal  
19 g E  
22 g F  
41 g KH

**1** Die Bohnen in einem Sieb kräftig abbrausen und anschließend in reichlich Wasser über Nacht zugedeckt einweichen lassen. Am nächsten Tag im Einweichwasser aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze in 1 Std. 30 Min. weich garen.

**2** Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Tomate waschen, vierteln, den Stielansatz und die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und mit den Stielen hacken.

**3** Die Chili putzen, waschen und mitsamt den Kernen hacken. Alles in einer Schüssel mit Paprikamark, Olivenöl und Zitronensaft mischen und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Die fertig gegarten Bohnen in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit den restlichen Zutaten mischen. Warm servieren.

## TIPP

Wenn es schnell gehen muss, kann man auch Bohnen aus der Konserve nehmen, allerdings ist dann die Foul-Konsistenz etwas anders. Im Orient holt man sich die gekochten Bohnen vom Stand auf der Straße und verzehrt sie entweder in Brotaschen als Imbiss unterwegs oder nimmt sie mit nach Hause zum individuellen Verfeinern.