

Ägyptisches Bohnenpüree (Foul)

Zutaten:

2 Dosen Wachtelbohnen (Foulbohnen) ca. 900 g Abtropfgewicht
2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
2 EL gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer, Öl



Zubereitung:

- Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.
- Beides in Öl glasig dünsten.
- Bohnen abschütten.
- Dabei das Bohnenwasser einer Dose auffangen.
- Bohnen und aufgefangenes Bohnenwasser zu den Zwiebeln geben.
- Alles zusammen ein paar Minuten leicht köcheln lassen.
- Geköcheltetes pürieren.
- Mit den Gewürzen abschmecken.
- Vor dem Servieren mit der Petersilie garnieren.
- Dazu schmeckt Fladenbrot vom Knödelschorsch.