



## Arabisches Bohnenmus (Ful) mit Salata baladi

### Zutaten (für vier Portionen):

#### Ful

200 g Favabohnen (Saubohnen), getrocknet  
Salz  
1 weiße Zwiebel  
2-3 Zehen Knoblauch  
1/2 Zitrone  
Kreuzkümmel, gemahlen

#### Salata baladi

1 rote Zwiebel  
1-2 Tomaten  
1/2 Gurke  
1/2 Zitrone  
Petersilie  
Minze  
1-2 Zehen Knoblauch  
Salz, Pfeffer  
1-2 EL Olivenöl

#### Sowie

Raffiniertes und natives Olivenöl  
2-4 Fladen dünnes arabisches Fladenbrot

### Zubereitung (circa 30 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Die Bohnen über Nacht einweichen, um die Kochzeit zu verkürzen. Dann mit etwas Salz in circa 45 Minuten weichkochen. (Mit einem Schnellkochtopf verkürzt sich die Kochzeit auf etwa 15 Minuten). Abgießen, dabei einen Teil des Kochwassers auffangen.

Zwiebel und Knoblauch fein schneiden und in raffiniertem Olivenöl anschwitzen. Mit Zitronensaft ablöschen und den Kreuzkümmel etwas Hitze nehmen lassen. Die Bohnen mit etwas Kochwasser dazugeben. Mit einem Kartoffelstampfer eine sämige, aber noch stückige Masse herstellen. Dabei mit dem Kochwasser die Konsistenz steuern. Etwas natives Olivenöl einarbeiten und einen Moment durchziehen lassen.

Für den Salata baladi Zwiebel, Tomaten und Gurke fein würfeln. Zusammen mit Zitronensaft, gehackter Petersilie und Minze, geriebenem Knoblauch, Salz, Pfeffer sowie nativem Olivenöl in eine Schüssel geben. Gründlich mischen und ebenfalls etwa durchziehen lassen.

Das Ful zum Servieren in Schälchen geben und mit dem Salat anrichten. Mit etwas Olivenöl benetzen. Dazu frisches Fladenbrot reichen – dieses ersetzt traditionell das Besteck.

### Nährwerte pro Portion:

355 kcal – 12 g Fett – 16 g Eiweiß – 43 g Kohlenhydrate

**Dieses Gericht ist vegan und laktosefrei.**