Sudanesisches Bohnengericht

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 4 Personen:

200	g	Saubohnen bzw. Fava Bohnen, getrocknet
50	ml	Erdnussöl
160	g	Zwiebel
2	ST	Knoblauchzehe
1	ST	Chilischote
250	g	Fleischtomate
250	ml	Kochwasser, von den Bohnen
1½	TL	Kreuzkümmel, gestrichen
2	EL	Erdnussbutter
		Salz zum Abwürzen
1	EL	Petersilie, grob gehackt
1	EL	Koriandergrün, grob gehackt
ca. 50	ml	Erdnussöl
200	g	Schafskäse

Herstellung:

1. Fava-Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen (Einweichwasser entfernen) und in frischem Wasser ca. 1,5 Stunden weichkochen.
2. Zwiebel kleinwürfeln, Knoblauch hacken, Chilischote in feine Streifen, und Tomaten entstrunken und in kleine Würfel, schneiden.
3. Zwiebel in Erdnussöl in einem Topf anbraten. Sobald sie gold-gelb sind, den gehackten Knoblauch und Chili dazugeben.
4. Anschließend die Tomate ebenfalls in den Topf geben und köcheln lassen, bis die Tomatenstücke weich sind.
5. Kochwasser hinzugeben und mit einem Pürierstab mixen.
6. Die Bohnen hinzufügen, würzen und ca. 15 min. köcheln lassen.
7. Einen Teil der Bohnen zerstampfen und die Erdnussbutter einrühren.
8. Den Eintopf salzen, die gehackten Kräuter dazugeben und auf die Teller anrichten mit zerdrücktem Schafskäse und Erdnussöl servieren.

TIPP:
Fladenbrot passt bestens dazu.

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister, Vegan – vegetarischer Koch a.S.