



Ta'amia – Ägyptische Bohnenbällchen

Zutaten (für vier Portionen):

Ta'amia

250 g getrocknete Fava-Bohnen
Dill
Koriander
Petersilie
1 kleine Zwiebel
2 Stangen Frühlingszwiebeln
Chilipulver
Kreuzkümmel, gemahlen
½ TL Backpulver
1-2 TL Sesam

Taboulé

120 g Bulgur, grob
Salz, Pfeffer
240 ml Gemüsebrühe
1-2 Tomaten
2 Stangen Frühlingszwiebeln
1 Bund Petersilie
2-3 Stiele Minze
Kreuzkümmel, gemahlen
1-2 Zehen Knoblauch
½ Zitrone, unbehandelt
50 ml natives Olivenöl

Tahini-Sauce

100 g Tahini (Sesampaste)
Kreuzkümmel, gemahlen
Salz, Pfeffer
1 Zehe Knoblauch
½ Zitrone, unbehandelt

Zubereitung (circa 40 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Die Fava-Bohnen vorab über Nacht in gesalzenem Wasser einweichen.

Den Bulgur mit Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit heißer Gemüsebrühe übergießen. Etwa 10 bis 15 Minuten quellen lassen. Die Tomaten grob würfeln, die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Petersilie und Minze hacken. Zusammen mit Kreuzkümmel, geriebenem Knoblauch, Zitronenabrieb, -saft und Öl unter den Bulgur mischen und etwas durchziehen lassen.

Tahini in eine Schüssel geben und mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, geriebenem Knoblauch und Zitronensaft vermengen. Unter ständigem Rühren langsam heißes Wasser einfließen lassen, bis eine geschmeidige Konsistenz erreicht ist. Das sind etwa 50 bis 100 Milliliter Wasser.

Die eingeweichten Fava-Bohnen abgießen und mit Dill, Koriander, Petersilie, Zwiebel und Frühlingszwiebeln in einer Küchenmaschine fein zerkleinern, bis eine formbare Masse entsteht.



In eine Schüssel geben und mit den Chilipulver, Kreuzkümmel, Backpulver, Sesam und geriebenem Knoblauch vermengen.

Aus dieser Masse kleine Bällchen formen und bei 200 Grad für etwa zehn Minuten in die Heißluftfritteuse geben. Alternativ kann man sie in Öl frittieren.

Die Ta'amia dann mit Tahini-Sauce und Taboulé anrichten und noch heiß genießen.

Nährwerte pro Portion:

737 kcal – 47 g Fett – 26 g Eiweiß – 51 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegan und laktosefrei.