



## „Foul Mchermel“ Dicke Bohnen à la Chermoula

Ein Rezept von Halima Pflipsen

### Zutaten (für vier Portionen):

400 g Dicke Bohnen (frisch oder tiefgefroren)  
1 kl. Dose Tomaten in Stücken

#### Chermoula-Marinade

1 Bund frischer Koriander  
1 Bund frische Petersilie  
1 TL Kreuzkümmel (Kumin)  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
1 gehäufter TL Salz (oder mehr nach Geschmack)  
½ TL gemahlener Ingwer  
½ TL Harissa (oder Chilipulver)  
½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
4-6 EL Olivenöl  
4 große Knoblauchzehen  
Saft von ½ unbehandelten Zitrone  
1 kleine Salzzitrone

### Zubereitung:

Die dicken Bohnen in Salzwasser in circa 20 Minuten weichkochen, dann abgießen.  
Die Salzzitrone vierteln, Kerne entfernen und die Spalten in feine Stücke schneiden.

Petersilie und Koriander fein hacken. Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Kräuter, Knoblauch und Salz nach und nach in einen Mörser geben und zu einer Paste zerstoßen. Die Masse in eine kleine Schüssel umfüllen. Die restlichen Gewürze, zwei Esslöffel Zitronensaft, Olivenöl sowie die Salzzitronenstücke hinzufügen. Alles gut vermengen, bis eine aromatische, leicht ölige Paste entsteht.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne kurz erwärmen. Die Tomatenstücke und zwei Esslöffel Chermoula hinzufügen und kurz köcheln lassen. Anschließend die gekochten Bohnen dazugeben, alles gut vermengen und bei mittlerer Hitze 20 bis 30 Minuten sanft köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Warm servieren, mit frischem Brot genießen und nach Belieben mit etwas Olivenöl und zusätzlichem Kreuzkümmel verfeinern.