

Dieses Bohnenpüree ist in ganz Ägypten weit verbreitet. Besara wird kalt als Vorspeise gegessen, ist aber auch als heißes Hauptgericht populär. Das nachfolgende Rezept kann als Grundlage für weitere Abwandlungen dienen. Die dicken Bohnen können beispielsweise zusammen mit Knoblauch und Zwiebeln gekocht werden und das fertige Püree kann mit Kreuzkümmel oder Koriander verfeinert werden.

## **Rezept Besara – Püree von Dicken Bohnen**

---

### **Zutaten**

- 1 Tasse Dicke Bohnen (Ful Nabed), vorzugsweise geschälte
- ½ Bund frische Minze, alternativ 1 Teelöffel getrocknete Minze
- ½ Teelöffel getrocknete Melokhia, ersatzweise Petersilie
- Pfeffer
- Salz
- 1 Zitrone
- Olivenöl

### **Zubereitung**

Dicken Bohnen 48 Stunden in Wasser einweichen. Danach gegebenenfalls die Schalen entfernen.

Die Bohnen in ausreichend Wasser 1 ½ Stunden bei schwacher Hitze sehr weich kochen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Melokhia oder die Petersilie zugeben.

Dicke Bohnen mit dem Zauberstab und einem Mixer pürieren und durch ein Sieb streichen

Mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen

Zusammen mit Zitrone, Olivenöl, oder gerösteter Zwiebel servieren.