

Ful Nabel ist ein berühmtes Gericht das leider in Restaurants kaum auf Speisekarten zu finden ist. Für Europäer ungewöhnlich ist, dass in Ägypten das Kochwasser als Getränk serviert wird.

Rezept Ful Nabel - Bohnensprossen von dicken Bohnen

Zutaten

- 1 Tasse getrocknete Dicke Bohnen
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- ½ Teelöffel Kreuzkümmel (Cumin)
- Pfeffer
- Salz
- ½ Bund Petersilie

Zubereitung

Die Bohnen über Nacht einweichen. Dann in ein nasses Handtuch einschlagen und die Bohnen keimen lassen. Dieser Vorgang dauert etwa 4-6 Tage, dabei die Bohnen täglich waschen und das Handtuch austauschen. Uneinigkeit besteht darüber wie lang die Keime sein sollen. Von gerade gekeimt bis 3 cm haben wir alles gehört. Je länger der Keim desto stärker bildet sich ein nussiger Geschmack.

Bohnen abgießen und in ein nasses Handtuch wickeln. Die Bohnen keimen lassen.

Die Bohnen mit der Zwiebel etwas 20-30 min weich kochen. Salz, Pfeffer, Knoblauch, Kreuzkümmel und Zitronensaft zugeben und noch mal etwa 5 Minuten kochen.

Die Bohnen abgießen und abkühlen lassen. Wer möchte kann die Schalen entfernen, man kann die Bohnen aber auch mit Schale servieren. Man nimmt dann die Bohne zwischen zwei Finger und drückt sie in den Mund. Zum Servieren die Bohnen mit gehackter Petersilie überstreuen.