

Dieses Rezept wird in Ägypten mit jungen Saubohnen gemacht, die inklusive der Schote gegessen werden. Diese Bohnen sind in Deutschland leider nicht erhältlich. Als Alternative kann man junge ausgepulte Saubohnen verwenden oder auf normale Buschbohnen zurückgreifen.

## **Rezept Ful akhdar – grüne Bohnen auf ägyptische Art**

---

### **Zutaten**

- 400 g Junge Saubohnenkerne oder Grüne Bohnen
- 1 Zwiebel
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- eine Prise Zimt
- Pfeffer
- Salz
- Dill

### **Zubereitung**

Zwiebel in Öl braun anbraten. Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten. Mit Wasser aufgießen und mit Salz Pfeffer und einer Prise Zimt würzen.

Bohnen zufügen und gar kochen. Kurz vor Ende der Garzeit Dill dazugeben.