

Tameya Rezept

Zutaten

- 100 g geschälte dicke Bohnen (Ful Nabed)
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Koriandergrün
- eine Zwiebel
- 1 Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel Cayenne Pfeffer
- ¼ Teelöffel Backpulver
- 2 Esslöffel Korianderkörner

Zubereitung

Die dicken Bohnen 24 Stunden in Wasser einweichen. Wenn man keine geschälten Bohnen bekommt, kann man sie auch mit Schale einweichen. Mit einem scharfen Messer kann hinterher die Schale entfernt werden. Das ist allerdings eine mühselige Arbeit.

Die Bohnen durch die grobe Scheibe des Fleischwolfes geben. Zwiebel, Petersilie, Koriandergrün, Cayenne Pfeffer, Backpulver und Salz dazugeben. Alles zweimal durch die feine Scheibe des Fleischwolfes drehen. Diesen Teig etwa 1 Stunde ruhen lassen.

Die Korianderkörner in einem Mörser grob zerstoßen. Auch dem Teig etwas Wallnussgrosse Kugeln formen. Mit den Korianderschrott bestreuen und etwas platt drücken. Die Tameya noch mal etwa 30 Min ruhen lassen.

Die Tameya in 180 Grad heißem Öl goldbraun ausbacken.

Dazu passt: