

Arabiens Küchen

Rote Bohnen mit Kürbis

Fasulija Hamra' ma' Qar'

Herkunft: Marokko

Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Zutaten für 4 Portionen

250 g Kidneybohnen

750 g Kürbis

5 EL Öl

10 Perlwiebeln

5 Karotte(n)

1 Paprika rot

½ TL Kurkuma

½ TL Kreuzkümmel

½ TL Cayennepfeffer

1 Prise Salz

1 EL Tomatenmark

1 Bund Petersilie

Vorbereitung

Die Bohnen mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen. Am nächsten Tag mit dem Einweichwasser in einen Topf geben und zugedeckt 1 Stunde kochen lassen. Den Kürbis schälen und in Würfel schneiden.

Zubereitung

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln halbieren und kurz darin anbraten. Mohren und Paprika klein schneiden. Mit den Gewürzen und Salz hinzufügen und unter Rühren anrösten. Tomatenmark in etwas Bohnenwasser auflösen und mit dem Pfanneninhalt und den Kürbisstücken zu den Bohnen geben. Zugedeckt bei milder Hitze 20 bis 30 Minuten schmoren lassen. Petersilie fein hacken und vor dem Servieren drüberstreuen.