



Leuchtend grün und aromatisch: Bessara passt zu Fladenbrot, aber auch zu rohen Gemüsestücken. (Zürich, 2/2012)

BESSARA

Dipp aus Saubohnen, Koriander und Knoblauch, mit Zitrone und Pfefferminze

Es gibt in den Küchen Nordafrikas verschiedene Gerichte, die *Bessara* genannt werden. In Marokko bezeichnet Bessara eher eine Suppe, in Ägypten eher einen Dipp, wobei die Übergänge natürlich fließend sind. Hier ist von Bessara die Rede, wie es in Ägypten serviert wird. Allerdings kursieren auch da verwirrend viele Rezepte auf dem Internet und in Büchern. Einig sind sich die meisten Autoren zumindest darin, dass Bessara ein Dipp aus zerstoßenen Bohnen und Koriander ist. Wobei nicht die getrockneten Koriandersamen gemeint sind, sondern frisches Koriandergrün. In der Regel wird das Gericht mit Saubohnen zubereitet, die auch Dicke Bohnen oder Favabohnen heißen.

Man kann dieses Rezept mit getrockneten Bohnen herstellen, die man zunächst über Nacht in kaltem Wasser einweichen muss und dann eine gute Stunde lang sanft köcheln lässt. Die Bohnen sind fertig, wenn sie beinahe auseinander fallen. Man kann Bessara aber auch mit Bohnen aus der Dose zubereiten, allerdings verlangt das Rezept nach etwas Kochwasser. Wenn man dem (zugegeben etwas klebrig wirkenden) Saft misstraut, in dem die Dosenbohnen schwimmen, dann kann man sie abspülen und kurz in etwas frischem Wasser auf-



Wunschmacht | «Und es gibt Dinge, die möchte man erlebt haben, ohne sich zu sehr mit dem Gedanken zu beschweren, wie die Geschichte weitergehen könnte oder wird. Vielleicht ist Freude immer nur unter Ausblendung der Zukunft möglich. Oder ist es ein Moment, in dem der Wunsch jede andere Realität überwiegt? Ein wärmerer Gedanke beim Anblick...»

Das auf diesen Seiten vorgestellte Rezept entstand in Zusammenhang mit der hier zitierten Episode vom 12. Februar 2012.



Zwei Mal Bessara im Test, links mit ungekochtem, rechts mit gekochtem Koriander zubereitet. Natürlich ist das Grün der ungekochten Variante etwas lebendiger. (2/2012)

Gekocht oder roh? | Im Rahmen eines kleinen Experiments habe ich zwei Mal nach demselben Rezept ein Bessara hergestellt – mit dem einzigen Unterschied, dass ich im einen Fall das Korianderkraut zehn Minuten lang mit den Bohnen gekocht, im anderen Fall ungekocht verarbeitet habe. Beide Resultate waren sehr annehmbar, wobei die gekochte Variante etwas dumpfer wirkte, abgerundeter auch – die ungekochte frischer, krautiger, spritziger. Ich gebe hier das Rezept mit dem rohen Koriander wieder, das mir vielleicht doch ein bisschen besser gefallen hat als das andere.

FÜR 4 PERSONEN

- 250 g Saubohnen, gekocht
- 5 EL Kochwasser der Saubohnen, ev. etwas mehr
- 40 g Koriandergrün, gehackt
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 grüner Chili, entkernt in feinen Stücken
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 2 EL Olivenöl
- 4 EL Pfefferminze, fein gehackt
- 1 EL Zitronensaft, ev. etwas mehr
- ½ TL Salz
- Etwas Salz zum Abschmecken
- Etwas Zitronensaft zum Abschmecken

kochen lassen, das man dann als «Kochwasser» in dem Rezept verwendet. Ob man getrocknete Bohnen nimmt oder welche aus der Dose, spielt für das Aroma keine allzu entscheidende Rolle. Bedeutender ist die Frage, wann der Koriander zu den Bohnen kommt. Wird er, wie es in vielen Rezepten heißt, eine gewisse Zeit lang mit den Bohnen gekocht? Oder wird er erst ganz zum Schluss, also ungekocht mit den Hülsenfrüchten zerstoßen oder im Mixer püriert? Gekochter Koriander gibt ein anderes Aroma ab als das ungekochte Kraut (siehe *Gekocht oder roh?*).

In Ägypten hatte ich mein bestes Bessara in Kairo, im Restaurant *Abou El Sid (Charmerie)* in Zamalek. Es hatte ein krautiges, zugleich erfrischendes und ein wenig abgründiges Aroma und enthielt nebst Koriander ganz offenbar auch einige Minze. Das nachfolgende Rezept bewegt sich auf den Spuren dieses Vorbilds.

Zubereitung (Ziehzeit 30 Minuten)

1 | Die Saubohnen zusammen mit dem Kochwasser und dem Koriandergrün im Mixer pürieren. *Möglichst kurz mixen, damit sich die Kräuter nicht erhitzen.*

2 | Zwiebel, Chili, Knoblauch, Kreuzkümmel, Olivenöl, Pfefferminze, Zitronensaft und Salz untermischen, alles gut verrühren und 30 Minuten kühl stellen. *Im Kühlen verliert die Farbe etwas von ihrer Frische, dafür aber wird das Aroma runder.*

3 | Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Mit Gemüsestücken, Fladenbrot etc. servieren.

In Ägypten gibt man kurz vor dem Anrichten ein paar frittierte Zwiebelstückchen über den Dipp. Das macht die Sache etwas ölig und scheint mir für das Aroma unerheblich.



Bessara im Restaurant *Abou El Sid* in Zamalek (Kairo), begleitet von etwas Leber Alexandria Style und einem mit Freekeh (grünem Weizen) gefüllten Täubchen, der Spezialität des Hauses. (2/2011)