



Mit Tahini schmeckt das Foul reicher und cremiger, ohne aber frischer, lebendiger.

Foul

Saubohnen, zerdrückt mit Olivenöl, Knoblauch und Ajowan

Billig, reich an Eiweiß und einfach zu kochen gehören Dicke Bohnen (Saubohnen, Puffbohnen, Favabohnen) zu den Grundnahrungsmitteln der arabischen Küche. Die Standardzubereitung heißt, wie die Bohnen selbst, einfach Foul [ausgesprochen wie das Englische *fool*] und wird im Sudan und in Ägypten sogar wie ein Nationalgericht behandelt. Meist wird Foul aus getrockneten Bohnen hergestellt, die einige Stunden eingeweicht, abgespült und dann in frischem Wasser weichgekocht werden.

Beim groben Zerdrücken (seltener Pürieren) werden die Bohnen mit Salz, Olivenöl und Kreuzkümmel oder anderen Gewürzen, manchmal mit Knoblauch, Zwiebeln oder Kräutern vermischt. Manche Köche heben auch etwas Sesampaste unter die Bohnen, wodurch das Gericht Ähnlichkeiten mit dem aus pürierten Kichererbsen und Tahini hergestellten Hummus bekommt. Besonders schnell und einfach lässt sich Foul aus

bereits gekochten Bohnen aus der Dose herstellen, die man vor Verwendung nur kurz zu erwärmen braucht.

Das hier vorgestellte Rezept führt zu einem Foul, wie es dem Geheimagenten Hektor Maille im Restaurant Al Maskoof in Sharjah vorgesetzt wurde, auf einem Teller ausgestrichen, mit Olivenöl beträufelt und mit Petersilie bestreut.

Für 4 Personen

1 Dose Dicke Bohnen (400 g)
½ TL Ajowan
1 TL Korianderfrüchte
½ TL Kreuzkümmel
2 EL Olivenöl
3 Knoblauchzehen, sehr fein gehackt oder gerieben
1 Tomate, abgezogen und gehackt
100 ml Wasser
1 getrocknete Chilischote, fein zerkrümelt
2 TL Sesampaste, Tahini, optional
2–4 EL Zitronensaft
~ Salz zum Abschmecken
3 EL flache Petersilie, von den Stängeln gezupft oder grob gehackt

Foul schmeckt zwar sehr verführerisch, sieht aber mit seiner rosigen Farbe für manches Auge nicht sehr appetitanregend aus. Man kann den visuellen Eindruck verbessern indem man das Gericht mit reichlich Petersilie bestreut – oder man mischt zum Schluss noch ein paar frische, entkernte Tomatenstücke dazu.

1 | Saubohnen in ein Sieb geben, unter kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.
2 | Ajowan, Koriander und Kreuzkümmel in einen Mörser geben und leicht anquetschen.
3 | Öl in einer Pfanne erwärmen. Knoblauch hineingeben und kurz andünsten. Die angequetschten Gewürze begeben und sorgfältig eine Minute lang anziehen lassen – ohne den Knoblauch zu verbrennen.
4 | Ablöschen mit der Tomate und 100 ml Wasser, Chili begeben. Unter ständigem Rühren schnell aufkochen lassen.
5 | Bohnen untermischen, Hitze auf ein Minimum reduzieren und zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen.
6 | Deckel abheben und unter ständigen Rühren bis zu einer dicklichen Konsistenz einkochen lassen. Dabei mit einem Holzlöffel einige der Bohnen zerdrücken, das gibt dem Gericht eine sämigere Konsistenz.
7 | Vom Herd ziehen, Zitronensaft und gegebenenfalls Sesampaste untermischen, mit Salz abschmecken und zugedeckt nochmals mindestens 20 Minuten nachziehen lassen.
8 | Kurz vor dem Essen die Petersilie unterheben.