Kidneybohnen mit Möhren
Fasulija Hamra' ma' Dschazar

Kidneybohnen mit Möhren, oder »Fasulija Hamra' ma' Dschazar«, ist ein herzhaftes und nahrhaftes Gericht, das durch die Kombination von Bohnen und Möhren eine wunderbare Balance aus Geschmack und Textur bietet. Diese Bohnen haben eine feste, cremige Textur und einen leicht süßlichen Geschmack, der gut zu den anderen Zutaten passt. Die Möhren bringen eine natürliche Süße und eine leichte Knackigkeit in das Gericht, die einen schönen Kontrast zu den weichen Bohnen bildet.
Manchmal wird auch Tomatenmark hinzugefügt, um eine reichhaltige, leicht säuerliche Sauce zu erzeugen.Insgesamt ist Fasulija Hamra' ma' Dschazar ein einfaches, aber geschmackvolles Gericht, das sowohl als Hauptgericht als auch als Beilage serviert werden kann.

Herkunft: Algerien
Kategorie: Hauptspeisen, Gemüsegerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 8 Stunde(n)
Vorbereitungszeit: 60 Minuten
Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kidneybohnen
500 g Karotte(n)
2 Kartoffel(n)
1 Fenchelknolle
2 EL Öl
3 Zwiebel(n)
2 EL Tomatenmark
½ TL Koriander
½ TL Piment zerstoßen
1 Prise Cayennepfeffer
1 Prise Salz
1 Zitrone(n)

Vorbereitung

Die Bohnen verlesen, waschen und mit 1 l Wasser bedecken. Über Nacht einweichen, am nächsten Tag in dem Einweichwasser bei geschlossenem Deckel 1 Stunde köcheln lassen. Mohren und Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Fenchelknolle fein würfeln. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Zitrone waschen, abtupfen und in acht Spalten schneiden.

Zubereitung

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Das Tomatenmark mit etwas Bohnenbrühe verrühren und damit ablöschen. Mit dem Gemüse, Gewürzen und Salz zu den Bohnen geben und zugedeckt noch etwa 30 Minuten schmoren lassen, bis die Sauce dicklich wird. Zitronenachtel zum Beträufeln dazu reichen.

© 2026 coquina.de