Rote Bohnen mit Kürbis
Fasulija Hamra' ma' Qar'

Rote Bohnen mit Kürbis, oder »Fasulija Hamra' ma' Qar'«, ist ein herzhaftes und nahrhaftes Gericht, das durch die Kombination von Bohnen und Kürbis 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. Der Kürbis bringt eine natürliche Süße und eine weiche, samtige Textur in das Gericht, die einen schönen Kontrast zu den Bohnen bildet. Typischerweise werden Gewürze wie Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer verwendet, die dem Gericht eine warme, erdige Note verleihen. Manchmal wird auch Tomatenmark hinzugefügt, um eine reichhaltige, leicht säuerliche Sauce zu erzeugen.
Insgesamt ist Fasulija Hamra' ma' Qar' ein einfaches, aber geschmackvolles Gericht, das sowohl als Hauptgericht als auch als Beilage serviert werden kann.

Herkunft: Marokko
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

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

Zutaten für 4 Portionen
250 g Kidneybohnen
750 g Kürbis
5 EL Öl
10 Perlzwiebeln
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.

© 2026 coquina.de