Weiße Bohnen in scharfer Sauce
Fasulija Baida' bi-Salsa Harra

Das Gericht »Weiße Bohnen in scharfer Sauce« (Fasulija Baida' bi-Salsa Harra) aus dem Jemen hat einen kräftigen und würzigen Geschmack. Die weißen Bohnen werden in einer scharfen Tomatensauce gekocht, die oft mit Knoblauch, Chili und verschiedenen Gewürzen wie Kümmel und Kardamom verfeinert wird. Diese Kombination verleiht dem Gericht eine angenehme Schärfe und Tiefe, die durch die weiche Textur der Bohnen ausgeglichen wird.

Herkunft: Jemen
Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

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

Zutaten für 4 Portionen

500 g Bohnen weiß
2 EL Butter
1 Zwiebel(n)
5 Zehen(n) Knoblauch
3 Chilischote(n)
½ TL Kümmel
3 Kardamom, grün
¼ TL Safran
1 Prise Salz
2 Fleischtomaten
2 EL Tomatenmark
1 Bund Koriander

Vorbereitung

Die Bohnen verlesen, waschen und in eine Schüssel geben. Mit 1 l Wasser bedecken und über Nacht einweichen. Am nächsten Tag mit dem Einweichwasser in einen Topf geben, zum Kochen bringen und zugedeckt 1 Stunde köcheln lassen.

Zubereitung

Das Butterfett in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln in Würfel schneiden und darin glasig werden lassen. Knoblauchzehen und Pfefferschoten fein hacken und mit den Gewürzen und Salz dazugeben. Unter ständigem Rühren anbraten. Tomaten klein schneiden, Tomatenmark mit etwas Bohnenbrühe verrühren. Alles in den Topf geben und zusammen noch 30 Minuten schmoren lassen. Korianderblätter fein hacken und drüberstreuen.

© 2026 coquina.de