



Ful Medames

von Jonas Rindlisbacher

Mengen für 10 Personen

Quelle: www.themediterraneandish.com/foul-mudammas-recipe

1.0 kg rote Bohnen	In einer grossen Pfanne erwärmen
3.0 TL Kreuzkümmel	
5.0 Prise Salz	würzen, dann mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zermatschen
4.0 Stück Knoblauchzehen	
5.0 g Chilischoten	nach belieben, fein schneiden
1.0 dl Limettensaft	
2.0 Stück Tomaten	
2.0 Stück Gurken	würfeln und darüber verteilen (roh).
1.0 Bund Petersilie, frische	fein schneiden, mit den anderen Gewürzen zu den Bohnen geben und mischen