



## Sudanesisches Foul

### Zutaten:

---

5 Dosen Saubohnen  
5 grosse Zwiebeln  
5 Zehen Knoblauch  
5 Tomaten  
5 EL Erdnussöl  
5 EL Erdnussbutter  
5 TL Gemüsebouillon  
5 TL Kreuzkümmel  
wenig Chilipulver  
5 Handvoll Schafskäse

### Zubereitung:

---

Die Bohnen aus der Dose in ein Sieb geben und gut abspülen. Die Zwiebeln würfeln und im Erdnussöl im Topf anbraten. Sobald sie leicht gebräunt sind, die gepressten Knoblauchzehen dazugeben. Anschließend die klein geschnittene Tomate ebenfalls in den Topf geben und köcheln lassen, bis die Tomatenstücke weich sind.

Das Ganze mit einem Pürierstab zerkleinern und die Bohnen hinzufügen. Eine Tasse Wasser und die Gewürze dazugeben und 15 min. köcheln lassen. Einen Teil der Bohnen zerstampfen und die Erdnussbutter einrühren, bis die Bohnen andickt sind.

Die Bohnen auf einem Teller servieren, mit Öl übergiessen und mit zerdrücktem Schafskäse und Kreuzkümmel bestreuen. Dazu wird Fladenbrot gereicht, welches als "Besteck" dient.

Zubereitungszeit: 30 Minuten