



BioGourmet

Zutaten für 2 Portionen

1 Dose weiße Riesenbohnen von BioGourmet
400 g Labneh oder Naturjoghurt
1 Frühlingszwiebel in Ringen
Fladenbrot nach Belieben

Chermoula

1,5 TL Kreuzkümmel ganz
1,5 TL Koriandersamen
1 Bund gehackter Koriander
1 Bund gehackte Petersilie
Zitronenschale und 2 EL Saft aus 1 Zitrone
2 Knoblauchzehen
1 TL Paprika edelsüß
Salz, Pfeffer
60 ml Natives Olivenöl extra von BioGourmet

Bohnen mit Chermoula und Joghurt

Chermoula ist eine schmackhafte marokkanische Kräutersauce mit viel gutem Olivenöl und orientalischen Gewürzen. Das Andünsten der Samen verleiht der Sauce ein besonders intensives Aroma und verströmt zugleich einen herrlichen Duft in der Küche. Chermoula wird traditionell zu Meeresfrüchten serviert, passt aber auch toll zu Hülsenfrüchten wie den weißen Riesenbohnen. Besonders erfrischend wird dieses Gericht serviert auf orientalischem Frischkäse oder Joghurt.

Zubereitung

Kreuzkümmel und Koriandersamen in einer Pfanne erhitzen, bis sie zu duften beginnen und anschließend mit einem Mörser zermahlen. Die restlichen Zutaten für die Chermoula und zuletzt das Öl untermischen. Den Labneh oder Joghurt auf Teller verteilen. Die Bohnen in der Sauce wenden und darauf anrichten. Mit Frühlingszwiebeln bestreuen und mit übriger Sauce beträufeln. Dazu Fladenbrot servieren.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen!

Weitere Rezeptideen finden Sie auf www.bio-gourmet.com/rezepte