

Fuhl Medammas**Zutaten****Für das Fuhl:**

- 500 g gekochte Favabohnen / Saubohnen
- 250 g gekochte Kichererbsen
- 2 Knoblauchzehen
- 1,5 TL Cumin
- 1 Zitrone
- 1 TL Harissa
- Salz

Für das Topping:

- 1 Bund glatte Petersilie
- 4 Zweige Minze
- 3 Tomaten
- Olivenöl reichlich, mindestens 3 EL pro Portion
- libanesisches Fladenbrot

Zubereitung

- Favabohnen und Kichererbsen in einem Topf mit Wasser bedecken und auf mittlerer Stufe erhitzen.
- Zitrone auspressen. Knoblauch schälen und im Mörser mit etwas Salz zerstoßen. Zerstoßenen Knoblauch mit Zitronensaft und Cumin in einer Schüssel miteinander verrühren.
- Petersilie und die Minzblätter grob hacken und in ein kleines Schälchen geben. Tomaten würfeln.
- Bohnen und Kichererbsen mit 1/4 der Flüssigkeit in die Schale mit dem Knoblauch geben und grob mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Fuhl verrühren und mit Salz und Harissa abschmecken. Sollte das Bohnenmus zu dick sein, kann mehr von der Flüssigkeit oder etwas Wasser eingerührt werden.
- Fuhl auf 4 Schälchen verteilen, mit Petersilie, Minze und gewürfelten Tomaten toppen und mit reichlich gutem Olivenöl übergießen.
- Fuhl Medammas noch warm mit Fladenbrot, Oliven und eingelegtem sowie frischem Gemüse nach Wahl servieren. Optional kann ein gekochtes Ei dazu gereicht werden.

Guten Appetit!**Rezept:** Rafik Halabi**Autorin:** Ana Romas