

SARA SHAWKAT

NOOMI

Eine inspirierende Reise
durch die Küche des Iraks

riva

© des Titels »Noomi« von Sara Shawkat (ISBN Print: 978-3-7423-2414-6)
2023 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

VORWORT

Hättest du mir im Sommer 2020 gesagt, dass ich in zwei Jahren das Vorwort zum ersten Kochbuch meiner großen Schwester schreiben würde, hätte ich es dir ohne Weiteres geglaubt. In jenem Sommer saß ich nämlich vorn in Saras Lastenfahrrad, bewaffnet mit 20 Litern ihres Getränks Noomi Basra. Bei 30 °C im Schatten radelten wir durch die Straßen von Amsterdam und lieferten auf Bestellung das erfrischende, selbst gemachte Getränk aus. Obwohl der Verkauf zunächst nicht sehr eindrucksvoll lief, rückte das Getränk in den Fokus der Amsterdamer Gastronomie und wir erhielten Anerkennung; man fand es tatsächlich so köstlich, wie wir dachten. Im selben Sommer stand Saras Getränk bei verschiedenen Restaurants in Amsterdam auf der Karte. Noomi Basra war Saras erster großer Erfolg, und der schmeckte nach mehr. Dieses Getränk war nur ein ganz kleiner Teil ihres Repertoires an irakischen Gerichten und Geschichten, die es wert waren, verbreitet zu werden.

Dass es in der irakischen Küche viele verborgene Schätze gibt, wussten wir schon immer. Die Anerkennung der Amsterdamer Foodszene bestätigte es. Ich beobachtete, wie sie wuchs, aber im Grunde sah ich ihren Erfolg schon seit diesem Sommer mit dem Lastenfahrrad kommen. Die irakische Küche auf die Speisekarte zu bringen, wurde Saras Mission, und dieses Buch ist die erste Manifestation dieser Mission.

Es porträtiert die irakische Küche, wie wir als niederländische Irakerinnen sie erlernt haben: vielfältig, üppig, perfektionistisch und sogar ein bisschen humorvoll. Im Irak wird alles mit dem Essen verquickt, denn Essen ist der Anfang, die Grundlage. Sogar die Bemerkungen der Markthändler, wenn Sara in ihrem knallgelben Outfit durch Bagdad spaziert, haben Bezug zum Essen: »Du siehst ja aus wie ein Zardeh« (traditionelles irakisches Dessert; auf Seite 227 findest du ein fantastisches Zardeh-Trifle). Im Irak sagt man die Dinge unverblümt. Wenn du in einem westlichen Aufzug wie ein Safrandessert herumläufst, aber auch,

wenn dein Kibbehtieg zu dick ist. Die allgemeine Abwesenheit eines Filters in der irakischen Kultur äußert sich nicht nur in der Art und Weise, wie unsere Mutter uns früher in der Küche kritisiert hat, sondern auch, wie es »sich gehört« und wie Sara es in diesem Buch vermitteln möchte. Die Küche ist ein so großer Teil der irakischen Kultur, dass dieses Buch Reiseführer und Kochbuch zugleich ist. Du lernst nicht nur, wie du ein Reiskorn perfekt zubereitest, du erfährst auch die gesellschaftlichen Folgen eines leichtfertigen Umgangs mit dem besagten Reiskorn. Ein Rezept für Kibbeh mit hauchdünnem Teig ist nicht nur sehr lecker, es erhöht auch deine Chancen auf dem irakischen Heiratsmarkt.

Lass dich bitte nicht von Saras gelegentlicher Neigung zum Purismus einschüchtern: Das entspringt alles ihrer Leidenschaft. Es ist ein Bewältigungsmechanismus in einer Zeit, in der man im Supermarkt Hummus in allen Farben des Regenbogens kaufen kann. Das soll nicht heißen, dass Sara sich nicht traut, sich die Klassiker vorzunehmen – in manchen Fällen war es nötig, um die irakische Küche etwas zugänglicher zu machen. Was genau die Ursache dafür ist, dass ich mich bei Rote-Bete-Hummus freudschäme und bei Saras (gleichermaßen untraditionellen) Krabbenkibbeh nicht, kann ich nicht so richtig sagen, aber vielleicht muss ich das auch nicht ergründen. Was ich aber weiß: Meine große Schwester ist als irakischer Käskopp sehr gut in dem, was sie macht. Ich kann mir denken, dass ich nicht wie die allerobjektivste Kritikerin wirke; ab hier kannst du es selbst erleben. Ich hoffe, dass Saras irakische Küche die Herzen derer erobern kann, die selbst zu Hause kochen, so wie Sara einst mit 20 Litern Noomi Basra und ihrer erwachsenen Schwester im Lastenfahrrad die Herzen vieler Feinschmecker erobert hat. Vielleicht können wir uns dann auf eine Zukunft freuen, in der Rote-Bete-Hummus überflüssig ist, oder träume ich da schon zu groß?

Noor Shawkat

EINLEITUNG

EINE PSYCHOLOGIN AM FALSCHEN ORT

Bis vor einem Jahr verbrachte ich meine Zeit zum größten Teil in der Universitätsbibliothek, wo ich keinen Strich für mein Psychologiestudium tat – dafür war ich dann auch zehn Jahre lang damit zugange. Ich dachte, eine akademische Ausbildung sei die einzige Option für mich. Ich versuchte, mir die langen Tage in der Bibliothek mit Abstechern zu den nahe gelegenen Vintage-Läden zu versüßen. Wenn ich meine Jugend schon an trockene wissenschaftliche Artikel vergeuden musste, dann wenigstens so, dass alle im Saal aufschauten. Entertainer ist man oder man ist es nicht. Um mich in der Universitätsbibliothek an der Amsterdamer Singel, einem Teil des Grachtengürtels, zu Hause zu fühlen, hatte ich ein Schließfach in Beschlag genommen und stopfte es voll mit haltbaren Produkten: Cashewkerne, schwarzer Sesam, Hoisinsoße und so weiter. Ich beschaffte mir die Einwegschälchen aus Plastik vom Café La Place an der Ecke, sodass ich meinen Vorrat im Schließfach gut ordnen und lagern konnte. Aus den Beständen meines 25 Quadratmeter großen Vorratsschranks kochte ich die feinsten Gerichte. Während ich sah, wie meine Kommilitonen ihren Studienplan mit Rosinenbrötchen, abgepackten Salaten und dem zerkochten Fraß aus der Mensa absolvierten, machte ich mir einen Sport daraus, jeden Tag möglichst luxuriös zu speisen, ohne mir etwas zu holen. So saß ich in der Mensa mit meinem Salat mit warmem Räucherlachs und Hoisindressing. Selbst wenn ich wegen meiner Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) mit

Medikamenten vollgepumpt war, aß ich noch besser als meine Kommilitonen mit ihren drögen belegten Broten. Schon im Studium war ich mit Catering und Rezeptentwicklung aktiv, jedoch immer als Hobby oder nebenher – Ziel war ja, dass ich als Psychologin Karriere mache. Als ich das Studium abgeschlossen hatte und als Psychologin arbeiten konnte, brauchte es genau einen Monat, bis ich mich doch Vollzeit auf das Essen stürzte.

Ich habe mich immer mit Essen beschäftigt, kochte aber im Grunde kaum irakisch. Alles, was ich zubereiten würde, wäre doch nur ein schwacher Abklatsch dessen, was meine Mutter auf den Tisch stellt. Für mich bedeutete irakisches Essen einfach *Zuhause*, nicht etwas, das ich mit nichtarabischen Menschen teilen könnte. Japanisches Essen war sexy, die italienische Küche war heilig, aber irakisch, ja, das kannten die Leute von diesem Event im Gemeindehaus. Um Gleichgesinnte zu finden, suchte ich verzweifelt Anschluss bei anderen ethnischen Minderheiten. Je älter ich wurde, desto klarer wurde mir, dass ich viel arabischer bin, als ich mir selbst vorgemacht hatte. Im Laufe meiner Suche danach, was Irakisches für mich bedeutete, wurde mir bewusst, wie wichtig unsere Küche ist. In meinem eigenen Denken konnte ich nicht immer mit der irakischen Kultur einig sein; worauf ich aber immer stolz war, das ist unser Essen. Ich musste dieses Buch einfach schreiben, um die Bedeutung des Irakischseins für mich selbst neu zu definieren.

Das erste in Schriftform vorliegende Rezept der Welt ist 4000 Jahre alt und stammt aus Mesopotamien. Diese Region, zu der heute der moderne Irak gehört, besitzt seit jeher ethnische Vielfalt. Man erkennt dies auch an den unterschiedlichen Geschmacksrichtungen der irakischen Esskultur. Diese Diversität, die möchte ich dir näherbringen, weil es so viel mehr zu entdecken gibt als die ganzen Kichererbsendips, von denen die meisten Leute meinen, sie spiegelten die Levante wider. Die irakische Küche kennt eine Explosion einzigartiger Geschmacksrichtungen, verschiedene Texturen, kräftige Brühen, Holzofenbrote, sämig gekochte Hülsenfrüchte und vieles, vieles mehr.

In diesem Buch habe ich versucht, die irakische Einstellung zum Essen in Rezepten zu übertragen, die leichter verdaulich sind als die langen Koch-Videoblogs niedlicher irakischer Hausfrauen auf YouTube. Es kursieren eine Menge Irrtümer über unsere Küche, und mit denen möchte ich hier aufräumen, um dir die Essenz dieser herrlichen Küche zu vermitteln. Ich nerve manchmal mit meiner Idealisierung der Amsterdamer Javastraat mit ihren vielen Lebensmittelgeschäften, Cafés und Lokalen aus aller Welt. Wenn man aber jahrelang ausgelacht wird, weil man in der Pause Reis isst, und dann plötzlich sieht, wie die Leute zuhauf Poké-Bowls verdrücken, kann einem das doch niemand übelnehmen, oder? Es geht auf meinen Randstad-Komplex zurück – die Randstad ist eine Metropolregion in den Niederlanden –, und der entstand, als ich aus den Metropolen Bagdad und Damaskus kommend schließlich in Zwolle landete. Das

Leben im provinziellen Zwolle, wo Sambal Oelek früher das Exotischste in den Regalen war, bewirkt, dass ich mich in die Einwohner von Kleinstädten wie Heiloo und Zierikzee hineinversetzen kann.

Ich habe versucht, die Rezepte möglichst niederschwellig zu gestalten. Manchmal gibt es jedoch keine andere Möglichkeit als die, eine Fahrkarte zu kaufen und in die Großstadt zu reisen – so, wie wir früher mit fünf Taschen Fladenbrot aus dem Den Haager Viertel Schilderswijk im Zug zurück in die Provinz fuhren.

Was ich unabhängig von diesem Engagement vor allem hoffe: dass du mithilfe dieses Buches lernst, das Prinzip einander ergänzender Elemente zu verstehen. Wenn du zu typischen Irakern nach Hause kommst, holen sie alles aus dem Vorratsschrank, um dein Kommen zu feiern – Gastfreundschaft steckt uns im Blut. Mit diesem Buch versuche ich, dich zu inspirieren: durch unsere Liebe zur Übertreibung, durch die Dramatik rund um die perfekte Kibbeh und die Rivalität bei Grießkeksen, aber vor allem durch den Ansporn, unter den ungünstigsten Umständen trotzdem Trost in köstlichem Essen zu finden.

ZUTATEN AUS DER IRAKISCHEN KÜCHE

Ich könnte allein mit den verschiedenen Zutaten, die in der irakischen Küche verwendet werden, schon ein Buch füllen. Diese Liste ist eine erste Einführung mit häufig vorkommenden Zutaten und Tipps, wo du sie bekommen kannst.

◆ KARTOFFELN

Die große, mehligkochende Kartoffel ist eine große Kartoffel aus dem Nahen Osten, die du in vielen orientalischnordafrikanischen Supermärkten liegen siehst. Ich finde sie gut für Batata Chap (Seite 126), aber auch für das Tepsi von Seite 111 eignet sie sich gut, weil man sie in große, gleichmäßige Stücke schneiden kann. Eine andere mehligkochende Kartoffelsorte geht natürlich auch.

◆ TOPINAMBUR

Erhältlich in den besseren indischen und orientalischnordafrikanischen Supermärkten, Asialäden und bei Gemüsehändlern. Topinambur ist ganz wesentlich für die Zubereitung von Torshi, sowohl für die gelbe als unbedingt auch für die rote Variante (Seite 195 und 198).

◆ ALEPPO-CHILIFLOCKEN

Können für die Rezepte in diesem Buch immer durch beliebige andere Chiliflocken ersetzt werden. Nimm die Aleppo-Flocken für mildere Schärfe.

◆ AMR AL DEEN

Heißt auch Aprikosenleder, weil es aussieht wie Fruchtgelee in dünnen Scheiben. Es wird aus sonnengetrocknetem Aprikosennektar hergestellt. Man nascht es pur, kann es aber als Zutat für ein Getränk (Seite 237) verwenden.

◆ ARABISCHER KAFFEE

Dieser Kaffee eignet sich für den Kaffeesatz, aus dem du die Zukunft lesen kannst, kann aber auch gut in Gerichten verarbeitet werden, zum Beispiel in Bulgurdolma (Seite 97). Die verbreitete Marke Najjar mag ich persönlich sehr gern.

◆ BAJILLA

Bajilla oder Ackerbohnen bzw. dicke Bohnen gibt es frisch oder getrocknet. Die frischen bekommt man im Sommer in der Hülse. Ganz junge Bajilla kannst du ungeschält im Topf ganz nach unten legen, wenn du Dolma kochst (Seite 97). Dann wird die Hülse herrlich weich und die Aromen ziehen hinein. In einigen Geschäften bekommt man die Bohnen gleich geschält in der Tiefkühltheke. Getrocknete dicke Bohnen erkennst du an der braunen Schale. Sie müssen eingeweicht und anschließend lange gekocht werden. Die Schale ist essbar. Es gibt auch getrocknete dicke Bohnen ohne Schale, die sind gelblich und oft kleiner als die Bohnen mit Schale. Beide Varianten kannst du im Regal mit den getrockneten Hülsenfrüchten finden. Getrocknete und geschälte dicke Bohnen brauchst du für Falafel (Seite 139).

◆ BERBERITZEN

Diese getrockneten sauren Beeren werden in der iranischen Küche viel verwendet. Ihr Geschmack ist mild frisch-sauer mit einer leichten Bitternote. Sie schmecken sehr gut mit Safranreis (Seite 76).



◆ BIBER SALÇASI

Biber salçasi, oder Paprikapüree, erhält man in allen orientalischnordafrikanischen Supermärkten. Es gibt pikante (acı) und mildere (tatli) Varianten. Wie auch Tomatenmark steuert es viel umami bei.

◆ BULGUR

Für Bulgur werden Weizenkörner zuerst gekocht, dann getrocknet und zerkleinert/gemahlen. Wenn du für die Kibbeh-Rezepte in diesem Buch Bulgur brauchst, dann nimm den feinen; er heißt auch Köftelk Bulgur.

◆ ZITRONE(NSÄURE)

Guter Geschmacksstoff in der irakischen Küche. Du kannst Zitronensäure durch Zitronensaft ersetzen, aber manchmal verleiht das nicht diese theatrale Extrasäure, die du haben willst. In Amba (Seite 192) ist Zitronensäure meiner Meinung nach ein Muss.

◆ ZUCCHINI

Die hellgrünen kleinen Zucchini sind zarter im Geschmack als die großen mit der dunklen Schale. In der Zucchini-saison oft in syrischen Supermärkten zu finden.

◆ DATTELSIRUP

Ein Sirup aus Datteln; in allen orientalischnordafrikanischen Supermärkten erhältlich. In vielen Gerichten aus diesem Buch ein wesentlicher Geschmacksstoff. Du kannst ihn auch als Nachtisch essen: Dattelsirup und Tahin zu gleichen Teilen in kreisender Bewegung auf einen Teller geben und mit Brot essen.

◆ GETROCKNETER DILL

Getrocknete Dillspitzen dürfen in Suppen nicht fehlen. Ich habe immer einen großen Beutel davon im Haus und stelle damit oft Dillöl als Topping für viele Dips her, die mir lieb sind, zum Beispiel für den Bajilla-Dip (Seite 166).



FRÜHSTÜCK



BAJILLA BIL DIHIN • KHUBZ SIYAH

LABLABI • QAMAR AL DEEN CHOVAN

MAKHLAMA • FUL MEDAMES • FATAYER AL ZA'ATAR

GEYMAR • NOOMI LABNEH • MAKDOUS • KHUBZ TANOUR

BAJILLA BIL DIHIN

GETROCKNETE DICKE BOHNEN MIT GHEE

Bajilla bil Dihin heißt wörtlich übersetzt: dicke Bohnen (Bajilla) in Fett (Dihin). Du weißt, dass ein Gericht vielversprechend ist, wenn es in Ghee ertrinkt und vielleicht nicht ganz so hübsch aussieht. Für die Bajilla musst du in den orientalischen Supermarkt gehen und nach den braunen, getrockneten und ungeschälten dicken Bohnen suchen. Sie schmecken erdiger als frische. Wenn du die Bohnen lange genug kochst, werden sie fast cremig und sämig und ihre Schalen gut essbar. Dieses Gericht isst du ohne Besteck. Iraker nennen das *tagamis* – »etwas essen, indem man es mit dem Brot aufnimmt«.

ZUTATEN

150 g getrocknete dicke Bohnen, mindestens 8 Stunden eingeweicht
3 Lorbeerblätter
Salz nach Geschmack
Öl zum Frittieren oder Braten
4 Eier
3 EL Ghee
2 Fladenbrote (Seite 49) oder 3 Naan-Brote
Saft von 1 Zitrone
½ EL getrocknete Minze
½ EL Aleppo-Chiliflocken

1. Die eingeweichten dicken Bohnen in einem großen Topf zum Kochen bringen – darauf achten, dass sie ganz mit Wasser bedeckt sind. 10 Minuten ohne Deckel kochen. Den weißen Schaum abschöpfen, der an die Oberfläche steigt, und die Bohnen abgießen. Mit warmem Wasser abspülen. Bohnen erneut mit frischem Wasser und mit dem Lorbeerblatt zum Kochen bringen. In 3 Stunden auf niedriger Stufe gar kochen; sie sind gar, wenn die Schale weich ist. Nach 2 ½ Stunden Salz nach Geschmack zugeben.
2. Die Eier in 170 °C heißem Öl braten oder ein Omelett zubereiten. Ghee in einer Bratpfanne erhitzen.
3. Das Gericht zusammenfügen: in eine Schale zuerst eine Schicht aus grob zerrissenem Fladenbrot legen. Darauf die dicken Bohnen mit etwas Kochflüssigkeit verteilen; dadurch wird das Brot feucht. Mit dem sehr heißen Ghee übergießen und so viel Zitronensaft darüber auspressen, wie du magst. Zum Schluss die Eier dazugeben und mit der getrockneten Minze und den Aleppo-Chiliflocken bestreuen. Kosten und nach Belieben nachsalzen.



QAMAR AL DEEN CHOVAN

HAFERFLOCKENBREI MIT APRIKOSENLEDER

Aprikosenleder ist eine dünne Schicht gepresste Aprikose, die zum Trocknen in der Sonne lag. Dieser Frühstücksbrei ist kein konventionelles irakisches Rezept, aber auf Qamar al Deen bin ich ganz versessen. Aprikosenleder kannst du in fast jedem orientalischnordafrikanischen Supermarkt finden. In irakischen und iranischen Läden werden auch die saure Variante sowie andere Fruchtledersorten verkauft. Die kannst du auch naschen. Die Variante aus Aprikose ist auch zum Kochen sehr lecker.

ZUTATEN

1l (Soja-)Milch
1TL Muskatnuss
½TL Zimt
2TL Zucker
4 Kardamomkapseln
200 g Haferflocken
200 g Aprikosenleder, in
kleinen Stücken
120 ml kochendes Wasser
40 g geschälte Pistazien

Zusätzlich benötigst du:
Mixer

1. Milch mit Muskatnuss, Zimt und Zucker mischen und das Ganze in einem Stieltopf erwärmen. Kardamom hinzufügen. Zum Kochen bringen. Nun die Haferflocken hinzufügen und umrühren. 3 Minuten auf niedriger Stufe kochen. Topf vom Herd nehmen und kurz stehen lassen.
2. Aprikosenleder in 75 ml kochendem Wasser quellen lassen; 10 Minuten warten. Fruchtleder zusammen mit dem Wasser im Mixer zu einer glatten Soße pürieren.
3. Etwas Aprikosensoße auf den Brei schöpfen und mit den Pistazien garnieren.





MAKHLAMA

POCHIERTE EIER IN TOMATENSOSSE

Iraker können im Prinzip dreimal täglich warm essen. Dies ist ein Frühstücksgericht, das ich mache, wenn ich beim Aufstehen Appetit auf Abendessen habe. Shakshuka kennen ja bereits viele; Makhlama ist ein ähnliches Gericht, hat aber etwas mehr Biss und ist anders gewürzt. Großzügig Zitronensaft darüberspritzen.

ZUTATEN

1 TL Koriandersamen
 1 TL Kreuzkümmelsamen
 1 TL Pimentkörner
 1 TL schwarze Pfefferkörner
 1 TL Paprikapulver
 2 EL Olivenöl
 1 Zwiebel, klein geschnitten
 300 g Hackfleisch vom Lamm
 3 Knoblauchzehen, gerieben
 2 Tomaten, gewürfelt
 Salz nach Geschmack
 4 Eier
 8 Stängel Petersilie,
 fein geschnitten
 1 Frühlingszwiebel, in dünne
 Ringe geschnitten
 1 TL Aleppo-Chiliflocken
 Saft von 1 Zitrone

Beilage: Brot nach Wahl, ich würde frisches Samoun (Seite 154) nehmen.

Zusätzlich benötigt du:
 Mörser

1. Koriander- und Kreuzkümmel sowie Pimentkörner kurz auf niedriger Stufe rösten. Die gerösteten Gewürze in einem Mörser mit den Pfefferkörnern mahlen und das Paprikapulver hinzugeben.
2. Olivenöl in einer großen Bratpfanne erhitzen und die Zwiebel 4 Minuten auf hoher Stufe braten. Gewürzmischung hinzugeben und noch 1 Minute mitbraten.
3. Hackfleisch mit einer Gabel auflockern, fein zerkleinern und 3 Minuten auf hoher Stufe mitbraten. Hitze reduzieren und Knoblauch, Tomate und etwas Salz nach Geschmack hinzugeben. Nochmals 4 Minuten braten.
4. Mit einem Löffel 4 Vertiefungen in das Tomaten-Hackfleisch-Gemisch drücken und in jede 1 Ei aufschlagen. Deckel auflegen und das Ganze 5–8 Minuten weiterbrutzeln

lassen. Das Gericht ist fertig, wenn das Eiweiß gestockt ist.

5. Das Makhlama mit Petersilie und Frühlingszwiebel garnieren, mit Chiliflocken bestreuen und mit Zitronensaft beträufeln.

◆ TIPP

Hackfleisch kannst du durch geschälte dicke Bohnen ersetzen. Du findest sie im Tiefkühlfach im orientalischnordafrikanischen Supermarkt.

FUL MEDAMES

KAPUZINERERBSEN-KORIANDER-DIP

Ful Medames wird vor allem in Ägypten viel gegessen. Für das traditionelle Ful nimmt man Ackerbohnen in der Dose, die bekommst du in jedem orientalischnordafrikanischen Supermarkt. Für dieses Rezept finde ich das nicht so schmackhaft, denn man püriert alles, und dann sind diese Schalen der dicken Bohnen nicht so lecker. Je mehr Olivenöl, desto besser. Ich esse Ful am liebsten warm. Es ist ein sehr nahrhaftes Gericht, nicht umsonst ist es bei der ärmeren Bevölkerung der Levante so beliebt. Hier ist das Grundrezept beschrieben, du kannst das Gericht aber nach Herzenslust erweitern, indem du andere Toppings nimmst, zum Beispiel weich gekochte Eier, gebratenes Gemüse und geschmortes Fleisch.

ZUTATEN

200 g Kapuzinererbsen aus der Dose (Abtropfgewicht)
200 g gar gekochte Kichererbsen
1½ TL Kreuzkümmelsamen, geröstet
1 TL Koriandersamen, geröstet
Meersalz
50 g frischer Koriander, Blatt und Stängel
3 Knoblauchzehen, ganz
Saft von 1 Zitrone
7 EL Olivenöl plus Öl zum Beträufeln
50 g Tahin, verdünnt mit 2 EL Wasser
1 Fleischtomate, dünn gewürfelt

1. Die Kapuzinererbsen abgießen und abspülen. Zusammen mit den Kichererbsen in einem Topf mit 100 ml Wasser erwärmen.
2. Kreuzkümmel- und Koriandersamen mit etwas Meersalz im Mörser mahlen. Frischen Koriander fein schneiden und mit dem Knoblauch hinzufügen. Nach und nach noch etwas Salz zufügen und zu einer Paste vermahlen. Zum Schluss Zitronensaft hinzugeben.
3. Kapuzinererbsen und Kichererbsen abgießen und nach und nach die Gewürzpaste hinzugeben, zugleich die Hülsenfrüchte mit einem Kartoffelstampfer leicht zerquetschen. Olivenöl in Etappen hineingießen. Kosten, ob noch Salz fehlt.
4. Tahin über das Ful gießen und mit Tomate garnieren. Ful schmeckt lauwarm am allerbesten.

Beilage: Samoun (Seite 154) oder Pitabrot

Zusätzlich benötigst du:
Mörser, Kartoffelstampfer

