



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Kochrezepte

---

## Rote Feuerbohne mit Olivenöl

Zeytinyağlı Barbunya Fasulyesi



2 Gläser rote Feuerbohne  
2 Karotten  
2 Zwiebel  
1 EL Tomatenmark  
½ Glas Olivenöl  
1 Kaffeelöffel Salz

- # Trockene Feuerbohnen aussortieren, gut auswaschen und über Nacht einweichen lassen und am nächsten Tag mit der Einweichflüssigkeit kochen.
- # In einen Topf Olivenöl geben und auf eine mittlere Hitze eingestellte Herdplatte stellen. Wenn das Öl leicht erhitzt ist grob gehackte Zwiebel hinzugeben und andünsten.
- # Danzu in zwei fingerbreite Stäbe zugeschnittene Karotten hinzugeben und weich dünsten.
- # In die Zwiebel-Karotten-Mischung die Rote Feuerbohne samt der Kochflüssigkeit einfüllen.
- # Schließlich Salz einstreuen und auf mittlerer Hitze etwa weitere 10 Minuten köcheln lassen.
- # Lauwarm oder kalt servieren.

**Tipp:** Olivenölspesen werden in der Regel in dem Behälter in dem sie zubereitet werden abgekühlt.