



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

Bohnensalat

Tahinli Piyaz



- 1 ½ Gläser Bohnen
- 1 Teeglas Sesamöl
- 4 Knoblauchzehen
- 3 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- 1 Dessertlöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Dessertlöffel rote Paprikaflocken
- 1 Dessertlöffel Salz

- # Einen Abend zuvor die Bohnen auslesen, waschen und in 5 Gläser Wasser einweichen lassen.
- # Am nächsten Tag die Bohnen mit dem Wasser weich kochen.
- # Während dessen in eine tiefe Schüssel Sesamöl, Olivenöl, Zitronensaft, zerstampfte Knoblauch, Cumian, Salz und rote Paprikaflocken einfüllen, mit einer Gabel oder einem Rührbesen glatt schlagen.
- # Das Wasser der weich gekochten Bohnen abtropfen. Zum abkühlen auf einen flachen Teller umfüllen.
- # Die abgekühlten Bohnen mit dem zubereiteten Sesamölgemisch benieseln, auf Wunsch kann es mit roten Paprikaflocken und Petersilienblättern garniert werden.
- # Nach einer zwei stündigen Wartezeit ist der Bohnensalats schmackhafter.

Tipp: Der Bohnensalat mit der Sesamölmischung ist eine Spezialität der Region Antalya