

Lobio - georgischer Bohneneintopf

Zutaten für 4 Personen:

4 Dosen Kidneybohnen (à 250 g
Abtropfgewicht)
1 Zwiebeln
100 g Schinkenwürfel
50 g Koriandergrün + etwas für die
Garnitur
2 Knoblauchzehen
1/4 TL Korianderpulver
1 EL getrocknetes Schabzigerklee
(alternativ Bockshornklee)

1,5 TL Pfeffer, schwarz
1/4 TL Kreuzkümmel (Cumin)
etwas Chilipulver (optional)
60 g Walnüsse, gemahlen
1 EL Granatapfelsirup
Granatapfelkerne für die Garnitur
4 EL Olivenöl zum Braten
Salz

Zubereitung:

Die Bohnen abgießen, abspülen und in einen Topf geben. Die Bohnen im Topf (mit einem Kartoffelstampfer) grob zerdrücken.

Zwiebel pellen und würfeln. Koriandergrün waschen, trocken schütteln und grob zerkleinern.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln und die Schinkenwürfel darin 10 Minuten braten.

Das Koriandergrün, Korianderpulver, Schabzigerklee, Knoblauch, Pfeffer, Kreuzkümmel, Chili und eine Prise Salz in einen Blitzhacker geben und zu einer Paste zerkleinern. (Alternativ kann man auch alles in einen Mörser geben)

Die Würzpaste, die Zwiebel-Schinkenmischung, die gemahlene Walnüsse, den Granatapfelsirup und 700 ml Wasser zu den Bohnen geben und alles gut vermengen. Die georgischen Bohnen einmal aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen.

Alles mit Salz abschmecken und mit Koriandergrün und Granatapfelkernen garnieren und servieren.

Tipps:

Dazu passt gut georgisches Maisbrot.

Wer es lieber vegan mag, lässt einfach den Schinken weg.