

Fasolia mit arabischem Butterreis (libanesischer Eintopf)

Libanon (für 4 Personen)

Zutaten:

- 600g Gulaschfleisch vom Rind
- 400g grosse weisse Bohnen aus der Büchse (z.B. Bianchi di Spagna)
- 400g gehackte Tomaten aus der Büchse
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- eine Hand voll frischer Koriander
- 2 Teelöffel Harissa-Paste
- 2 Teelöffel Ras-el-Hanout Gewürzmischung
- Olivenöl
- 250g weisser Reis (1 Cup)
- 50g Fadennudeln (Fideli, Vermicelli)
- 2 Esslöffel Butter (50g)
- Salz
- Pfeffer

Vorbereitung:

- Zwiebel und Knoblauch kleinschneiden
- Das Fleisch ggf. noch etwas parieren und in 2...3cm Würfel schneiden

Zubereitung:

- Fasolia:
 - In der Bratpfanne im Olivenöl die Zwiebel ca. 3 Minuten andünsten.
 - Das Fleisch zugeben und ca. 8 Minuten goldbraun braten. Gegen Schluss den Knoblauch dazu und das Ras-el-Hanout Pulver.
 - Die gehackten Tomaten unterrühren und die Harissa-Paste (je nach Schärfewunsch).
 - 1 Stunde köcheln oder auch länger schadet nicht. Während des Kochens immer wieder mit Wasser auffüllen, so dass das Fleisch knapp bedeckt bleibt.
 - Etwa 10 Minuten vor Ende, die gekochten Büchsen-Bohnen und den Koriander zugeben.
 - Mit Salz und Pfeffer abschmecken, was aber bei Verwendung obiger Gewürze absolut unnötig ist.
- Arabischer Butterreis mit Fadennudeln:
 - Butter im Topf erhitzen und darin die Fadennudeln sachte aber ziemlich lange goldbraun anrösten.
 - Reis zugeben und kurz mitbraten
 - Gemüsebrühe zugeben (½ Würfel Gemüsebouillon in 4dl Wasser)
 - Aufkochen und dann bei niedriger Hitze quellen lassen

Tipp:

- Originale Gewürzmischung für den Eintopf ist das nahöstliche Baharat. Da ich immer die Magreb-Mischung Ras-el-Hanout im Schrank habe, nehme ich diese. Ist ähnlich, aber natürlich nicht gleich. Die Harissa-Paste gibt noch Schärfe, wenn gewünscht.

- Der Butterreis mit Fadennudeln ist eine typische arabische Spezialität. Man braucht zu dem Gericht nicht so viel davon, da die Bohnen schon nahrhaft sind.
- Alternativ zum Reis: Pitabrot, Fladenbrot
- Auf dem Foto hatte ich noch eine Hand voll grüner Erbsen. Die passen perfekt dazu.

