



Bissara mit Majoran

Cremiges Favabohnenpüree mit Olivenöl

4 kleine Portionen · vegan · ca. 60 Min. + Einweichen

Zutaten

300 g getrocknete,
geschälte Favabohnen
(halbiert)

3 Knoblauchzehen
800 ml Wasser, bei
Bedarf mehr; zusätzlich
Wasser zum
Einweichen

4 EL mildes Olivenöl

½ TL getrockneter
Majoran

Salz und schwarzer
Pfeffer

½–1 TL Zitronensaft

Dazu

1 kleines Fladenbrot

1 Schälchen grüne
Oliven (ca. 100 g)

So wird's gemacht

1 Einweichen. Bohnen abspülen und 8–12 Stunden in reichlich kaltem Wasser einweichen. Danach abgießen und nochmals abspülen.

2 Weich kochen. Knoblauch schälen und leicht andrücken. Mit den Bohnen und 800 ml frischem Wasser aufkochen, Schaum abschöpfen. Etwa 30 – 45 Minuten sanft köcheln, bis die Bohnen ganz weich sind. Gelegentlich umrühren und bei Bedarf heißes Wasser ergänzen.

3 Cremig pürieren. Bei viel Restflüssigkeit etwas Kochwasser abschöpfen und aufheben. Bohnen und Knoblauch mit 3 EL Olivenöl fein pürieren. Mit Kochwasser zur gewünschten, weich-cremigen Konsistenz verdünnen.

4 Fein abschmecken. Majoran zwischen den Fingern zerreiben, einrühren und 3 Minuten sanft mitziehen lassen. Mit Salz, wenig Pfeffer und zunächst ½ TL Zitronensaft abschmecken.

5 Servieren. Die Bissara warm in Schälchen füllen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Fladenbrot und grüne Oliven separat dazu reichen.

Gut vorzubereiten. Am Vortag zubereiten, zügig abkühlen und abgedeckt kalt stellen. Beim Erwärmen etwas Wasser einrühren, da das Püree nachdickt. Olivenöl zum Beträufeln erst beim Servieren zugeben.

Dazu im Glas: Sahari Gris. Cremige Bohnen, milder Knoblauch und dezenter Majoran begleiten den Wein, ohne seine feine Frucht zu überdecken. Zitrone nur sparsam einsetzen.