

Georgisches Bohnen-Lobio mit Maisfladen und Rotkohl-Zwiebel-Salat

— Bio Kochbox KW 42



Georgisches Bohnen-Lobio mit Maisfladen und Rotkohl-Zwiebel-Salat



KI generiert

MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 2 Gläser Kidneybohnen
- 350 g Rotkohl
- 2 gelbe Zwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- 1 Zitrone
- 200 g Maismehl

Eigener Vorrat:

- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL neutrales Öl
- 1 EL Essig
- 1 TL Zucker
- Salz, Pfeffer
- gemahlener Koriander
- Kreuzkümmel
- Paprikapulver
- Chiliflocken
- 40 g Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Den Rotkohl von äußeren Blättern befreien, den Strunk herausschneiden, den Kohl waschen, gründlich abtropfen lassen und sehr fein hobeln. Die Zwiebeln schälen; eine Zwiebel fein würfeln, die zweite halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. Die Petersilie waschen, trockenschleudern, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Zitrone heiß waschen, trocknen und auspressen. Die Kidneybohnen in ein Sieb geben, gründlich abspülen und abtropfen lassen. Die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie duften, anschließend grob hacken. Für das Lobio Olivenöl in einem Topf erhitzen, die gewürfelte Zwiebel darin langsam goldgelb braten, Knoblauch schälen, fein hacken und kurz mitrösten. Gemahlenen Koriander, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Chiliflocken zugeben, die Bohnen einrühren und etwa 180 ml Wasser angießen. Die Bohnen bei mittlerer Hitze 12 bis 15 Minuten köcheln lassen und dabei etwa ein Drittel mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken, sodass eine sämige, aber noch stückige Konsistenz entsteht. Die Hälfte der Petersilie und einen Teil des Zitronensafts unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Maisfladen das Maismehl mit etwa 160 ml warmem Wasser, 1 EL neutralem Öl und Salz zu einem formbaren Teig verkneten, kurz quellen lassen, mit angefeuchteten Händen vier flache ovale Fladen formen und in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten langsam goldbraun ausbacken. Den fein gehobelten Rotkohl mit den Zwiebelstreifen, Essig, restlichem Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer kräftig mit den Händen durchkneten, bis er etwas weicher wird, dann die restliche Petersilie und die gerösteten Sonnenblumenkerne unterheben. Das heiße Lobio mit den Maisfladen und dem frischen Rotkohlsalat anrichten.