

Lobio (aus Georgien)

400g Rote Bohnen Mindestens 12 Stunden, am besten über Nacht,
in kaltem Wasser einweichen.
Am nächsten Tag Wasser abgießen und die Bohnen mit
3 Lorbeerblättern und
Salz in
1,5 L Wasser ca. 1 Stunde kochen. In der Zwischenzeit
2 Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und in Öl anbraten.
2 Knoblauchzehen,
50g Koriander(frisch),
120g Walnüsse,
1 EL Koriander,
1 TL Pfeffer und
70g Öl mit einem Mörser oder in einer Mulinette zu einer Paste
verarbeiten und unter die Zwiebeln mischen.

Die Bohnen abgießen (aber 200ml des Wassers aufheben). Mit dem Ende eines Holzlöffels
die Bohnen zerstampfen und die Zwiebelmischung unterheben. Das Bohnenwasser
hinzufügen und Lobio nochmals für 4-5 Minuten aufkochen.

Ergibt: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30-40 Minuten

Kochzeit: 1 Stunde

Bratzeit: ca. 10 Minuten (pro Stück)

Einweichzeit: Mind. 12 Stunden