

# REZEPT

## Weißes Riesensohnen in Knoblauch & Harissa auf Sauerteigbrot



Kategorie: Vorspeise & kleine Gerichte

Zubereitung: 15 Minuten

Portion: 2-3 Portionen

### ZUTATEN

- ✓ 2 Dosen weiße Riesensohnen
- ✓ 2 Knoblauchzehen
- ✓ pflanzliche "Butter" (auf Shea-Basis) oder ein gutes Olivenöl
- ✓ Harissa Gewürzmischung (oder Paste)
- ✓ Pfeffer
- ✓ Chiliflocken
- ✓ Saft einer Limette
- ✓ pflanzlichen Joghurt
- ✓ 4 Scheiben Sauerteigbrot
- ✓ frische Petersilie
- ✓ Sesam

### ZUBEREITUNG

1. Die Scheiben Sauerteigbrot in einer Pfanne von einer Seite leicht anrösten, und beiseite geben.
2. Die Bohnen abgießen, den Knoblauch schälen und hacken und die frische Petersilie ebenfalls fein hacken.
3. In der Pfanne nun etwas von der pflanzlichen Butter schmelzen lassen, und die Bohnen hinzugeben. Diese nun bei leichter Hitze unter vorsichtigem Rühren (nicht zu sehr "zermatschen") anbraten, den Knoblauch dazugeben und je nach eigenem Gusto mit Harissa, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Das Ganze mit dem Limettensaft ablöschen.
4. Die Sauerteigscheiben mit der gerösteten Seite nach oben auf Tellern anrichten und mit der Bohnen-Harissa Mischung belegen. Mit frischer Petersilie garnieren und mit Sesam dekorieren.

### NOTIZEN

*Tipp: frischer pflanzlicher Joghurt passt hervorragend dazu, und mildert die Schärfe gut ab.*