



Gesamtzeit: 1 h 5 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 5 Personen

Fava

Für das Fava:

300 g Schälerbbsen, gelb

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 Lorbeerblätter

1 Zweig(e) Rosmarin

3 Teelöffel Rinatura Gemüsebouillon ohne Hefe Bio

1.2 l Wasser

0.5 Zitronensaft

50 ml Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

Etwas Salz & Pfeffer

Für das Topping

0.5 Zwiebel

1 Teelöffel Zucker

4 Esslöffel Schnittlauch, gehackt

Nach Belieben Ibero Kapern Capucines

Nach Belieben Ibero Kapern Äpfel Cucunci

Etwas Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

Sonstiges

Nach Belieben Pita-Brot

Fava

1.

Die Schälervlsen unter warmen Wasser waschen. Zwiebel und Knoblauch in kleine Stücke schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel anbraten. Lorbeerblätter und Knoblauch hinzugeben.

Kurz anschwitzen, dann die Erbsen, die Brühe, Salz, Pfeffer und den Rosmarinzweig dazugeben. Dies etwa 40 min. köcheln lassen, bis die Erbsen weich sind. Falls sich während des Kochens weißer Schaum bildet, diesen abschöpfen.

Nach dem Kochen die Lorbeerblätter und den Rosmarin entfernen. Das Fava mit einem Mixer pürieren und abkühlen lassen. Vor dem Servieren das Olivenöl und den Zitronensaft unterrühren.

Für das Topping Zwiebel in dünne Scheiben schneiden, mit Öl einpinseln, mit etwas Zucker bestreuen und in der Pfanne bräunen.

Das fertige Fava mit den Zwiebeln, den Kapern,
Schnittlauch, etwas Zitrone und Olivenöl garnieren und
mit Pita-Brot servieren.