

"Mujaddara Linsen mit Reis"
(Gericht aus dem Nahen Osten)

Ein einfaches Gericht, das sich aus der „Bordküche“ herstellen lässt und zudem vegetarisch ist. Die karamellisierten Zwiebeln gehen eine köstliche Verbindung mit dem Linsen- Reis ein. Für alle wichtigen Proteine und Nährstoffe ist gesorgt, und der Joghurt sorgt für Leichtigkeit und Frische.



Zutaten für 6 Portionen:

4 Zwiebeln
4 EL Olivenöl *
200 g Basmatireis *
200 g kleine sizilianische Linsen * (oder große grüne)
½ TL Salz*
je ¼ TL gemahlener Piment, Kreuzkümmel*, Zimt*, Koriandersamen*
 frisch gemahlener schwarzer Pfeffer*

_____ *in unserem Weltladen erhältlich

Zubereitung:

Kochzeit: ca. 1 - 1,5 Std.

Linsen und Reis unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. (Wenn große Linsen, diese 1 Stunde einweichen lassen.)

1 Zwiebel fein hacken, 2 EL Olivenöl in einem mittelgroßen Topf erhitzen und die Zwiebel darin Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt ist.

Linsen und Reis in den Topf geben und unter Rühren 2-3 Minuten weiterkochen. Wasser (ca. 1 l) bis alles bedeckt ist, Salz und Gewürze dazugeben. Alles zum Kochen bringen, dann Temperatur auf das Minimum reduzieren und abdecken. 1 bis 1 ½ Stunden simmern lassen, dabei ab und zu nachgucken, ob genug Flüssigkeit im Topf ist, notfalls ein wenig nachgießen. Nicht übergaren, es darf nicht breiig werden.

In der Zwischenzeit die restlichen Zwiebeln in feine Ringe schneiden und in 2 EL Olivenöl ca 15 Minuten goldbraun braten. Dabei darauf achten, dass sie nicht schwarz werden.

Die fertige Mujaddara vom Herd nehmen und 10 Minuten ruhen lassen, dann mit einer Gabel auflockern und mit den gebratenen Zwiebeln mischen.

Servieren mit Joghurt (besonders lecker Ziegen- oder Schafsjoghurt) und einem kleinen arabischen Salat aus Gurken, Tomaten, Petersilie und Zatar *.

Viel Freude mit diesem Rezept wünscht Ihnen

Ihr **Weltladen-ZeichenDerZeit** Team!