

Mujadarra - Libanesische Linsen mit Reis

Zutaten für 4 Personen:

200 g grüne Linsen	1/4 TL Zimt
120 g Reis	etwas Chilipulver (nach Belieben)
2 Zwiebeln	2 TL Korianderpulver
2 TL Öl	2 TL braunen Zucker
4 Knoblauchzehen	Pfeffer und Salz
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen	600 ml Gemüsefond
1/4 TL Kardamom, gemahlen	400 g Tomaten
1/4 TL Muskatnuss, gemahlen	1 Bund Koriander oder Minze
1/4 TL Nelken, gemahlen	4 EL glutenfreie Röstzwiebeln
1/4 TL Kurkuma	

Zubereitung:

Die Zwiebeln pellen und in feine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen pressen. Die Tomaten waschen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Den Koriander oder die Minze waschen, trocken schütteln und grob hacken.

Die Linsen in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Den Knoblauch und alle Gewürze, außer das Salz, dazugeben und kurz mit braten. Linsen, Reis, Tomaten, Fond und Zucker dazugeben.

Alles einmal aufkochen lassen und ca. 25 Minuten bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel garen. Zum Schluss das Mujadarra mit Salz abschmecken.

Das Mujadarra mit Röstzwiebeln und Koriander oder Minze garnieren und servieren.

Tipps:

Dazu passt ein Salat aus Tomaten, Gurke und Minze.

Wer möchte, kann sein Mujadarra noch mit gehackten Pistazien und einem Klacks Joghurt garnieren.

Wer sein Mujadarra lieber mit Fleisch isst, kann es z.B. mit Bratwurstbällchen aus Merguez (eine scharf gewürzte Hackfleisch-Bratwurst aus der maghrebinischen Küche) zubereiten.