Mujaddara
– Reis mit Linsen –

40 Min. ca. 2-3 Portionen

Zutaten

250 g Zwiebeln
150 g braune Linsen
100 g Natur-Reis
1 TL Gemüsebrühepulver
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 Lorbeerblätter
2 EL Olivenöl
Schwarzer Pfeffer
Salz

Anleitung

- Den Natur-Reis zusammen mit den Linsen und der doppelten Menge Wasser in einen großen Topf füllen und zum Kochen bringen. Das Gemüsebrühepulver, schwarzen Pfeffer und 2 Lorbeerblätter hinzufügen. Sobald es zu kochen beginnt, die Hitze reduzieren, den Topf mit einem Deckel abdecken und 30 Minuten köcheln lassen.
- Während der Reis und die Linsen kochen, die Zwiebeln in Scheiben schneiden.

- Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Sobald es heiß ist, die in Scheiben geschnittenen Zwiebeln hinzufügen. Umrühren, dann die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren. Die Zwiebeln etwa 10 Minuten braten und gründlich umrühren. Kreuzkümmel und 1/2 Teelöffel Salz hinzufügen und die Zwiebeln etwa 5-10 Minuten weiterbraten. Für ein knusprigeres Ergebnis kann die Hitze erhöht werden.
- Nach 30 Minuten Kochzeit, die Linsen und den Reis auf Konsistenz prüfen. Sind sie noch zu fest, weitere 10 Minuten kochen.
- Sobald der Reis und die Linsen weich sind, Salz nach Geschmack hinzufügen.
- Die Lorbeerblätter entfernen, dann etwa 2/3 der karamellisierten Zwiebeln zum Linsen-Reis-Topf geben und das restliche 1/3 zum Garnieren aufheben.
- Tipp: mit (pflanzlichem) Joghurt, Rosinen und frischen Kräutern wie Petersilie oder Koriander garnieren.