



## Mujaddara (Linsen mit Reis)

Mujaddara ist ein uraltes Rezept, das bereits im Jahre 1226 in einem irakischen Kochbuch niedergeschrieben wurde. Es ist auch heute noch, vor allem im Libanon, ein beliebtes Gericht, das aber auch im ganzen nahen Osten zur Alltagsküche gehört. Als Festtagsgericht wird es auch zusammen mit geschmortem Fleisch gegessen, doch ist es vor allem ein gut sättigendes Alltagsgericht. Es wird mit reichlich Gewürz zubereitet und mit angeröster Zwiebel angerichtet.

Der Name bedeutet im Arabischen "pockennarbig", da die Linsen, eingebettet in den Reis, Pockennarben ähneln.

### Zutaten (2-3 Portionen)

100g grüne Linsen  
100g Langkornreis  
1 grosse, rote Zwiebel  
1Tl Kurkuma  
1Tl Kreuzkümmel  
1/2Tl Koriander, gemahlen  
1/2Tl Piment  
1/2Tl Zimt  
Salz und Pfeffer  
Olivenöl

### Zubereitung

Linsen in 4dl kaltem Wasser aufsetzen, aufkochen und die Gewürze ohne das Salz zugeben. 20 Minuten leicht köcheln lassen. Salzen und den Reis zugeben. Weitere 15-20 Minuten köcheln lassen. Die Flüssigkeit sollte fast ganz aufgesogen sein. Falls zuviel Flüssigkeit vorhanden ist, Temperatur erhöhen und den Eintopf gut aufrühren, damit die Flüssigkeit verdampft.

Zwiebel längs zur Schale halbieren und zu schmalen Streifen schneiden. In Olivenöl ca. 10 Minuten dünsten, dabei häufig wenden. Die Zwiebel sollte weich und mit leichten Röstspuren versehen sein.

Mujaddara ev. mit Salz Pfeffer abschmecken, anrichten und mit den gerösteten Zwiebeln belegen.



