

Reis mit Linsen, Röstzwiebeln und Joghurt mit Sumach

Für zwei Personen

Für das Mejadra:

80 g braune Linsen	70 g Basmati	1 Tomate
1 große Zwiebel	$\frac{3}{4}$ TL Kreuzkümmelsamen	$\frac{1}{2}$ TL Koriandersamen
1 Msp. Kurkuma	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Piment	$\frac{1}{2}$ TL Zimt
3 TL Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Baharat	1 EL Olivenöl
Olivenöl	Salz	

Für die Röstzwiebeln:

1 große Zwiebel	2 EL Mehl	Sonnenblumenöl, Salz
-----------------	-----------	----------------------

Für den Joghurt:

1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone	200 g griech Joghurt
1 Prise Cayennepeffer	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Zweige Petersilie	2 Zweige Koriander	1 TL Sumach
Rosenblätter		

Für das Mejadra:

Die braunen Linsen in Salzwasser für 20 Minuten garkochen.

Kreuzkümmelsamen und Koriandersamen in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Öl anrösten. Olivenöl, Reis, Kurkuma, Piment, Zimt und Salz hinzugeben. Mit 170 ml Wasser aufgießen und 15 Minuten kochen. Vom Herd nehmen und ziehen lassen. Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl und Zucker karamellisieren. Tomate waschen, Strunk entfernen, fein würfeln und mit Baharat würzen. Linsen, Reisgemisch und Zwiebel-Tomaten-Pfanne miteinander vermengen.

Für die Röstzwiebeln:

Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Im Mehl wenden und in einer Fritteuse mit Sonnenblumenöl frittieren. Auf ein Küchenpapier geben und mit Salz würzen.

Für den Joghurt:

Knoblauch abziehen und fein hacken. Zitrone auspressen. 1 EL Zitronensaft, Joghurt, Cayennepeffer und Knoblauch verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Petersilie und Koriander abrausen, trockenwedeln und klein schneiden.

Mejadra auf Teller anrichten, Petersilie darüber streuen und Röstzwiebeln darauf verteilen. Joghurt dazu reichen und mit Rosen- und Korianderblättern und Sumach garniert servieren.

Sabine Tröster am 11. August 2022