

Ragout von bunten Linsen mit Kokos-Reis

Für 4 Personen

500 ml Gemüsebrühe	150 g rote Linsen	150 g grüne Le-Puy-Linsen
150 g schwarze Linsen	250 g Basmatireis	1 rote Zwiebel
2 Möhren	1 EL Butterschmalz	1 kleine Ingwerknolle
1 Zehe Knoblauch	1 TL Bockshornkleesamen	2 EL Butter
2 Lauchzwiebeln	Salz	1 Prise Zucker
1 Bund Minze	2 EL Kokosflocken	2 Eier

Die Gemüsebrühe aufsetzen und erst die roten Linsen ca. 3 Minuten kochen und herausnehmen, dann die grünen und schwarzen Linsen nacheinander je ca. 10 Minuten kochen und herausnehmen. Reis in kochendes Salzwasser geben und ca. 10 Minuten bissfest garen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln, die Möhren schälen und ebenfalls würfeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsegewürfel anbraten. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken, mit dem Bockshornkleesamen zum Gemüse geben und kurz mit anbraten. Den Kochsud der Linsen dazugeben, 2 Esslöffel kalte Butter unterziehen. Die Lauchzwiebeln sehr fein hacken und mit den Linsen dazugeben. Mit Salz und Zucker abschmecken. Die Minze waschen, trocken schütteln und hacken. Den Reis mit Kokosflocken gehackter Minze und verschlagenem Ei mischen. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und mit einem großen Löffel Reisplätzchen in die Pfanne setzen und von beiden Seiten goldbraun braten. Mit dem Linsenragout servieren.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 30. November 2010