Süß-saure Linsen
Mu'addas Hulw

Herkunft: Ägypten
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

300 g rote Linsen
1 Knolle(n) Knoblauch
1 EL Öl
1 Chilischote(n)
1 EL Rosenpaprika
1 TL Kreuzkümmel
1 Prise Salz
4 Tomate(n)
2 EL Tomatenmark
2 EL Honig
½ Zitrone(n) ausgepresst

Vorbereitung

Linsen gut verlesen, unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen. Den Knoblauch in Zehen teilen, schälen, aber nicht klein schneiden. Die Pfefferschote waschen und fein hacken (Hände waschen nicht vergessen!!).

Zubereitung

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Knoblauch, die Pfefferschote, Gewürze, Salz und die Linsen darin unter Rühren kurz anrösten. Die Tomaten achteln, mit dem Tomatenmark verrühren und hinzugeben. Mit 1 Liter Wasser auffüllen und 30 Minuten kochen lassen. Honig mit dem Zitronensaft auflösen, zufügen und gut umrühren. Noch 5 Minuten weiter köcheln lassen. Dieses Gericht ist eine nahrhafte Beilage zu Reis.

© 2024 coquina.de