



Linsensalat MUJADDARA

Eisengehalt: Total: 20 mg – Pro Person: 5 mg

Menge/Zutaten (für 4 Personen)

200 g grüne Linsen
200 g Langkornreis
60 g Cashewnüsse, geröstet und zerkleinert
2 Zwiebeln
3 EL HOLL-Rapsöl*
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL Koriander, gehmahlen
1 TL Kurkuma, gemahlen

Salz
Pulver

Joghurtsauce

1 Becher Naturjoghurt, normal oder griechisch (für mehr Cremigkeit)
Salz, Pfeffer, Gewürze und feine Kräuter nach Belieben (zum Beispiel frischer Koriander)

* HOLL-Rapsöl ist reich an Ölsäure und wird zum Kochen vorzugsweise empfohlen.

Zubereitungszeit

30 Minuten

Zubereitungsschritte

Linsen in einem Topf mit Wasser bissfest kochen.

Abtropfen, spülen und beiseitestellen.

Reis spülen, dann in der doppelten Menge Wasser kochen.

Zubereitung der karamellisierten Zwiebeln: Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Im Öl bei schwacher Hitze goldgelb andünsten, bis sie karamellisieren. Beiseitestellen.

Joghurtsauce aus Naturjoghurt, Salz, Pfeffer, Gewürzen und frischen Kräutern nach Geschmack zubereiten.

In einer Bratpfanne Öl bei mittlerer Hitze erwärmen, Gewürze und Reis und dann die Linsen begeben. Einige Minuten kochen, nach Belieben abschmecken.

Auf eine Platte geben, Zwiebeln und geröstete Cashewnüsse darübergeben.

Mit Joghurtsauce servieren.

Rezept von

Samira Marbough
Praxis Dr. Marbough
dr.marbough@bluewin.ch