



Orientalischer Linsen-Reis-Eintopf

von Ramona Kronenberg

Mengen für 10 Personen

Quelle: ISBN 963-02-7778-6

Tags: günstig, Für Zeltlager, Einfach

Gewürze: Paprika, Salz

1.0 kg Zwiebel	(5 Stück) Zwiebeln schälen und in feine Scheiben hobeln. Zwiebelscheiben mit Maisstärke mischen, mit Salz würzen. Öl in einer Pfanne auf ca. 180 °C erhitzen. Zwiebelscheiben in kleinen Portionen goldbraun braten, auf Haushaltspapier abtropfen lassen
50 g Maisstärke/Maizena	
1.0 cl Rapsöl	
625 g Langkornreis	
2.5 Liter Wasser	
20 g Zucker	Reis in kochendem Salzwasser ca. 12 Minuten gar kochen und abgiessen. Inzwischen Linsen mit Wasser abspülen. Mandelblättchen ohne Fett in einer Bratpfanne rösten und beiseitestellen. Gewürze ca. 1 Minute unter gelegentlichem Schwenken der Pfanne anrösten, wenig Öl und Zucker beigeben und caramelisieren lassen. Linsen unterheben, etwas Wasser dazugießen und alles kurz aufkochen. Reis und die Hälfte der Röstzwiebeln unterheben. Mit Salz abschmecken, mit restlichen Röstzwiebeln, Mandelblättchen, Pfefferminze, Granatapfelkernen und Joghurt anrichten.
20 g Pfefferminzkraut getrocknet	5 Zweige frische Minze
450 g Nature Joghurt	griechischer Joghurt 1 Granatapfel Gewürz: Ras al-Hanout
165 g Linsen	schwarze Linsen (abgetropft 165 g.)
20 g Mandelsplitter	Mandelplättchen
2.0 Stück Knoblauchzehen	In Butter anbraten

Alternativ zur Butter kann natürlich Öl oder Schweineschmalz verwendet werden.

Speck, Schweinefüsse, etc. können mitgekocht werden.