

Rezept

Linsenreis mit Datteln

Ein Rezept von Linsenreis mit Datteln, am 08.06.2023

Zutaten

350 g Basmatireis	150 g braune Linsen (Tellerlinsen)
Salz	2 große Zwiebeln
6 EL Ghee	$\frac{1}{2}$ Bio-Orange
100 g feste getrocknete Datteln (entsteint)	50 g Rosinen
2 TL Advieh (pers. Gewürzmischung, ersatzweise Ras el Hanout)	Pfeffer
	1 Pck. Safranfäden (0,1 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 780 kcal, 24 g F, 18 g EW, 117 g KH

Zubereitung

1. Reis ca. 30 Min. in kaltem Wasser einweichen. Linsen kalt abbrausen, mit 500 ml Wasser in einem Topf aufkochen und bei mittlerer Hitze in 25-30 Min. bissfest garen. Zuletzt salzen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen die Zwiebeln schälen, längs halbieren und quer in dünne Ringe schneiden. 2 EL Ghee in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei kleiner bis mittlerer Hitze in 10-15 Min. goldbraun braten. Orange heiß abwaschen, abtrocknen, 1 TL Schale abreiben und den Saft auspressen. Datteln vierteln.
3. Datteln, Rosinen und Advieh zu den Zwiebeln geben und 1-2 Min. unter Rühren mitdünsten, dabei nach und nach den Orangensaft zugießen. Die Orangenschale einrühren, salzen, pfeffern und vom Herd nehmen.
4. Safran zerbröseln, mit 4 EL heißem Wasser mischen und ca. 10 Min. ziehen lassen.
5. In einem Topf 4 l Wasser aufkochen, salzen. Den Reis in ein Sieb abgießen, ins kochende Wasser geben und in 4-6 Min. bissfest garen. In das Sieb abgießen. Übriges Ghee (4 EL) und Safranwasser in einem beschichteten Topf schmelzen. Die Hälfte vom Reis einfüllen, nacheinander Linsen und Zwiebel-Dattel-Mischung daraufschichten. Den übrigen Reis glatt darauf verteilen. Mit einem Kochlöffel 6 Löcher bis zum Topfboden in den Reis stechen und diesen zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 1 Std. garen. Ca. 5 Min. abkühlen lassen, dann auf eine Platte stürzen und servieren.