

## Rezept

# Malvenblätter mit confiertem Knoblauch

Ein Rezept von Malvenblätter mit confiertem Knoblauch, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>1 Knolle</b> Knoblauch	<b>125 ml</b> Olivenöl
<b>10</b> Kirschtomaten	<b>2</b> Zwiebeln
Salz	<b>80 g</b> kleine grüne Linsen (z. B. Vertes de puy)
<b>150 g</b> Jasminreis	<b>200 g</b> Malvenblätter (ersatzweise Mangold oder Spinat)
Pfeffer	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 1055 kcal, 65 g F, 21 g EW, 97 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 100° vorheizen. Den Knoblauch schälen und zusammen mit 100 ml Olivenöl in einen kleinen Topf geben. Tomaten waschen, in eine kleine, flache Schale legen und mit 10 ml Öl übergießen. Beides im Ofen (Mitte) 40 Min. confieren, bis die Zehen weich und die Tomaten aufgeplatzt sind.
2. Parallel dazu die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne 10 ml Öl erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze in 3-4 Min. schön braun anrösten. Die Zwiebeln ohne das Öl aus der Pfanne in einen Topf heben. 500 ml Wasser, Salz und die Linsen dazugeben und zum Kochen bringen. In der Pfanne im verbliebenen Öl den Reis anbraten, sodass er ein wenig Farbe bekommt. Den Pfanneninhalte in den Topf geben und die Linsen-Reis-Mischung bei kleinster Hitze zugedeckt 20 Min. dämpfen. Vom Herd nehmen und weitere 20 Min. ziehen lassen.
3. Die Malvenblätter waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Die Pfanne auswischen und darin die restlichen 5 ml Öl erhitzen. Malven dazugeben und kurz anbraten. Die Hitze reduzieren und das Gemüse in 5 Min. weich ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Linsenreis zusammen mit Malven, confiertem Knoblauch und Tomaten auf zwei Tellern anrichten. Nach Wunsch etwas Joghurt dazu reichen.