

Rezept

Mejadra

Ein Rezept von Mejadra, am 25.04.2024

Zutaten

200 g grüne Linsen (Puy-Linsen)	1 TL Korianderkörner
2 TL Kreuzkümmel	10 grüne Kardamomkapseln
4 Zwiebeln	2 EL Olivenöl
1 TL Zimtpulver	1 TL gemahlene Kurkuma
200 g Basmati-Wildreis-Mischung	Salz
30 g getrocknete Sauerkirschen	50 g Mandeln
250 ml Frittieröl	3 EL Mehl
3 Stängel Minze	3 Stängel Dill
3 EL Zitronensaft	Pfeffer
200 g griechischer Joghurt (10 % Fettgehalt)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 720 kcal, 32 g F, 24 g EW, 82 g KH

Zubereitung

1. Die Linsen in einem Sieb kalt abspülen. In einem Topf mit reichlich Wasser bedecken, aufkochen und bei mittlerer Hitze in ca. 15 Min. weich garen. Am Ende der Garzeit abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen die Korianderkörner und den Kreuzkümmel im Mörser grob zerstoßen. Die Samen aus den Kardamomkapseln lösen.
2. Die Zwiebeln schälen. Drei Zwiebeln in feine Ringe schneiden und beiseitestellen. Die vierte Zwiebel fein würfeln. In einer weiten Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin goldbraun anbraten. Gemörserte Gewürze, Kardamomsamen, Zimt und Kurkuma kurz mit anrösten. Reismischung, 400 ml Wasser und 1 TL Salz dazugeben. Alles aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 18-20 Min. garen. Dabei nach ca. 15 Min. die Linsen und Sauerkirschen hinzufügen. Die letzten 3-5 Min. offen garen, bis die Flüssigkeit verkocht ist.
3. In der Zwischenzeit die Mandeln grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten und herausnehmen. In der Pfanne das Frittieröl erhitzen. Die Zwiebelringe im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Die Zwiebeln portionsweise im heißen Öl knusprig braun braten, danach auf Küchenpapier geben und entfetten.
4. Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen bzw. Spitzen von den Stängeln zupfen und grob hacken. Die Hälfte der Röstzwiebeln und Mandeln zum Linsenreis geben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Mejadra auf vier Tellern anrichten und mit jeweils einem Klecks Joghurt sowie den restlichen Röstzwiebeln und Mandeln garnieren. Die Kräutern darüber streuen.