

## Rezept

# Mujadara-Reis mit Mangoldgemüse

Ein Rezept von Mujadara-Reis mit Mangoldgemüse, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>120 g</b> grüne Linsen	<b>2</b> große Zwiebeln
<b>3 EL</b> Olivenöl	Salz
<b>250 g</b> Jasminreis	<b>300 g</b> Mangold
Pfeffer	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal, 9 g F, 13 g EW, 65 g KH

## Zubereitung

1. Die grünen Linsen in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und 6 Std. einweichen, dann in ein Sieb abgießen.

---

2. Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Darin die Zwiebeln bei mittlerer Hitze so anrösten, dass sie nach 3-4 Min. schön braun sind. Die Zwiebeln ohne das Öl aus der Pfanne heben und in einen Topf umfüllen. ½ l Wasser, 1 TL Salz und die Linsen dazugeben und alles zum Kochen bringen.

---

3. Den Reis in die Pfanne geben und im verbliebenen Öl anbraten. Hat der Reis ein wenig Farbe bekommen (er darf nicht anbrennen!), zum Zwiebel-Linsen-Wasser geben und kurz aufkochen. Nun die Hitze auf ein Minimum reduzieren, den Deckel auflegen und den Reis 18-20 Min. dämpfen. Den Topf vom Herd ziehen und den Reis noch weitere 20 Min. ziehen lassen.

---

4. Den Mangold putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Die Pfanne auswischen und das übrige Öl (1 EL) darin erhitzen. Den Mangold dazugeben und kurz anbraten. Die Hitze reduzieren und das Gemüse in 5 Min. weich ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

---

5. Den Majadarareis und das Mangoldgemüse auf Tellern anrichten. Wer mag, gibt noch etwas Joghurt und einen Klecks pürierte, eingelegte Zitronen (siehe S. 264) mit auf den Teller. Das schmeckt sehr fein dazu.