

Linsen-Reis-Eintopf, Minz-Joghurt-Soße, Schalotte

Für zwei Personen

Für das Mujadara:

120 g Basmati	120 g rote Linsen	4 Schalotten
2 Knoblauchzehen	6 g Ingwer	500 ml Gemüsesfond
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 TL gemahlener Zimt	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Piment
1 TL gemahlener Kurkuma	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Schalotten:

1 kleine Schalotte	Öl
--------------------	----

Für die Soße:

1 Zitrone, Saft, Abrieb	180 g griech. Joghurt	1 Bund Minze
-------------------------	-----------------------	--------------

Salz

Für die Pinienkerne:

30 g Pinienkerne

Für das Mujadara:

Die Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Gemeinsam mit den Gewürzen 2-3 Minuten in Olivenöl rösten, bis die Schalotten weich sind. Linsen und Reis kurz mit anschwitzen, dann mit Fond ablöschen und 15 Minuten köcheln lassen.

Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Für die Schalotten:

Schalotte abziehen, in feine Ringe schneiden und in heißem Öl in einer Pfanne knusprig goldbraun ausfrittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Soße:

Zitronenschale abreiben, anschließend Zitrone halbieren und auspressen. Joghurt mit Zitronensaft, Zitronenabrieb und Salz abschmecken. Minze hacken und die Hälfte dazu geben, die andere Hälfte zum Garnieren beiseitelegen.

Für die Pinienkerne:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis sie goldbraun sind.

Das Mujadara in tiefen Tellern anrichten und mit Pinienkernen und Minze garnieren, den Joghurt in einer Schale daneben anrichten und servieren.

Katharina Hecker am 05. Januar 2026