

# Mejadra - Linsen mit Zwiebeln und Reis

850

**Typ:** Gemüse

**Quelle:** Ottolenghi: "Jerusalem", S. 120

\*\*\*\*

**Bemerkungen:** Das Gericht könnte noch ein bißchen Chilischärfe vertragen.

**Zutaten:** Zutaten für 6 Personen:  
250 g braune oder grüne Linsen  
4 mittelgroße Zwiebeln (700g)  
3 EL Mehl  
ca. 250 ml Sonnenblumenöl  
2 TL Kreuzkümmelsamen  
1 1/2 TL Koriandersamen  
200 g Basmatireis  
2 EL Olivenöl  
1/2 TL gemahlene Kurkuma  
1 1/2 TL gemahlener Piment  
1 1/2 TL gemahlener Zimt  
1 TL Zucker  
Salz & schwarzer Pfeffer  
Zusätzlich: 1 Becher griechisches Joghurt

**Rezept:** Zubereitung:  
Die Linsen in einem kleinen Topf mit reichlich Wasser bedecken, aufkochen, 12-15 Minuten bissfest garen, dann in ein Sieb gießen.

Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Auf einer großen Platte verteilen, mit Mehl bestäuben und mit 1 TL Salz würzen. Das Ganze dann mit den Händen durchmischen. In einem Topf mit schwerem Boden das Sonnenblumenöl bei hoher Temperatur erhitzen. Einen Zwiebelring hineingleiten lassen, um zu prüfen, ob das Öl die richtige Temperatur hat. Es sollte kräftig brutzeln. Die Wärmezufuhr etwas verringern und die Zwiebelringe portionsweise 5-7 Minuten im heißen Öl frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind. Dabei gelegentlich mit dem Schaumlöffel umrühren und die Temperatur, falls nötig, reduzieren, damit die Zwiebeln nicht zu dunkel werden. Mit dem Schaumlöffel aus dem Topf heben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und noch einmal nachsalzen.

Das restliche Öl aus dem Frittieretopf abgießen, den Boden mit Küchenpapier abreiben. Kreuzkümmel und Koriander hineingeben und 1-2 Minuten bei mittlerer Hitze rösten. Reis, Olivenöl, die Gewürze, Zucker, 1/2 TL Salz und reichlich Pfeffer hinzufügen und das Ganze verrühren, bis die Reiskörner mit Öl überzogen sind. Die gekochten Linsen hinzufügen und mit 350 ml Wasser (alternativ: Gemüsebrühe) angießen. Aufkochen und zugedeckt 15 Minuten bei sehr geringer Hitze köcheln lassen.

Den Topf vom Herd nehmen. Den Deckel abheben und den Topf sofort mit einem Geschirrtuch bedecken. Den Deckel wieder auflegen und den Reis 10 Minuten ruhen lassen. Die Hälfte der frittierten Zwiebeln unterziehen. Den Linsenreis in einer Schüssel anrichten und mit den restlichen Zwiebelringen bestreuen. Dazu passt griechisches Joghurt oder Gurkenjoghurt.