



K I N D E R A R Z T
D R . M I C H A E L H A U C H

Rezept im Monat Januar Mejadra - Mudschaddara

200 g	kleine Linsen
4	Zwiebeln
3 EL	Mehl
200 ml	Rapsöl
2 TL	Koriandersamen
2 TL	Kreuzkümmelsamen
200g	Basmatireis
100 ml	Olivenöl
1 TL	Zimt
1 TL	Zucker

Gurkenjoghurt:

1/3	Salatgurke
1	Lauchzwiebel
250 g	Joghurt
1 EL	Olivenöl
1/2 Bund	Minze
1 TL	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer

Die Zwiebel in ganz dünne Ringe schneiden, Mehl darüber sieben und mit den Händen gut mischen. Rapsöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die bemehlten Zwiebeln in mehreren Portionen goldgelb frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen zum entfetten. Leicht salzen.

Die Linsen in Wasser (ohne Salz) 12 Minuten kochen, abgießen und dabei das Kochwasser aufheben.

Das Frittierfett abgießen und in der Pfanne Kreuzkümmel- und Koriandersamen anbraten, bis sie duften. Nun das Olivenöl, den Reis und die übrigen Gewürze in die Pfanne geben. Umrühren bis der Reis mit Öl und den Gewürzen ganz benetzt ist. Die Linsen und ca. 400 ml Linsenwasser dazu geben, salzen und pfeffern. Ungefähr 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis das Kochwasser aufgesogen ist. Den Topf vom Herd nehmen, mit einem Handtuch bedecken und den Deckel wieder auflegen. 10 Minuten ruhen lassen.

Gurkenjoghurt: Die Salatgurke schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln und die Minzeblätter klein hacken. Mit den übrigen Zutaten mischen und abschmecken.

Anrichten: Die Hälfte der frittierten Zwiebeln unter den Linsenreis mischen. Die restlichen Zwiebelringe darüber verteilen und mit einem großen Klecks Gurkenjoghurt servieren.

Tip: Dies ist ein sehr wärmendes und energispendendes Gericht, das im ganzen Vorderen Orient sehr beliebt ist. Der Trick sind die Zwiebeln, die ein bisschen Arbeit erfordern, aber den entscheidenden Unterschied ausmachen. Wenn Sie keine ganzen Kreuzkümmel- oder Koriander-Samen haben, so nehmen Sie einfach gemahlene Gewürze. Sie erhalten alle Gewürze z.B. bei SAID, dem türkischen Lebensmittelgeschäft an der Becherstr. 1/ Ecke Eulerstraße.