

Marwa Eldessouky Koshari (traditionelles ägyptisches Gericht)

Freitag, 29. November 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Asia & Weltküche

Zutaten:

200 g	Berglinsen
1	Lorbeerblatt
etwas	Salz
250 g	Basmatireis
300 g	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1/2	Zitrone
3 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
3 EL	Tomatenmark
350 g	passierte Tomaten
50 ml	heller Balsamico
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL	Koriandersamen, gemahlen
1/2 TL	Chilipulver
1 Prise	Kardamom, gemahlen
etwas	Pfeffer
200 g	kleine Hörnchen-Nudeln
250 g	Kichererbsen aus dem Glas (Abtropfgewicht)

Zubereitung:

1. Die Linsen in ein Sieb geben und gut abspülen.
2. Linsen in einen Topf mit reichlich Wasser geben (mindestens zweimal so viel Wasser wie Linsen), Lorbeerblatt zugeben. Das Wasser aufkochen, dann die Hitze etwas reduzieren und die Linsen ca. 20 Minuten leicht köchelnd weichkochen. Anschließend abgießen, abtropfen lassen und das Lorbeerblatt entfernen. Die gekochten Linsen leicht salzen.
3. Den Reis in lauwarmem Wasser waschen und abtropfen lassen.
4. Gewaschenen Reis in einen Kochtopf geben, 450 ml Wasser zugeben und leicht salzen. Den Reis 10 Minuten einweichen lassen.
5. Dann Herd auf höchste Stufe stellen und das Wasser aufkochen lassen. Sobald das Wasser kocht, die Hitze auf die mittlere Stufe stellen und den Reis ca. 15 Minuten bei geschlossenem Deckel leicht köcheln lassen, bis das Wasser komplett aufgesogen wurde. Zwischendurch gelegentlich vorsichtig umrühren.
5. In der Zwischenzeit für die Sauce die Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Hälfte der Zwiebeln und den Knoblauch fein schneiden.
6. Von der Zitrone den Saft auspressen.
7. In einem Topf die Hälfte vom Öl erhitzen und die fein geschnittenen Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Dann Tomatenmark untermischen und 1 Minute weiter rösten. Passierte Tomaten und Knoblauch zugeben und mit Balsamico und Zitronensaft ablöschen. Die Sauce mit Kreuzkümmel, Koriander, Chili und Kardamom würzen und bei niedriger Hitze ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen.
8. In der Zwischenzeit die Nudeln in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser al dente kochen, anschließend abgießen und abtropfen lassen.
9. Die restlichen Zwiebeln halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
10. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
11. Kichererbsen mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
12. Nachdem die Tomatensauce ca. 15 Minuten gekocht hat, die Kichererbsen untermischen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

13. Dann die Sauce mit Salz, Pfeffer und den anderen verwendeten Gewürzen kräftig abschmecken.

14. Zum Servieren zunächst den Reis auf Tellern verteilen, dann Linsen, Nudeln und Kichererbsen-Tomaten-Sauce darüber schichten, dabei nach oben hin spitzer werden, also die Zutaten pyramidenförmig anrichten. Mit den gebratenen Zwiebeln bestreuen und servieren.

Pro Portion: 735 kcal/ 3070 kJ

121 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 14 g Fett