



## **Mudschaddara**

### **Zutaten**

200g Vollkornreis

200g Bulgur (Hartweizen- oder Kamutschrot)

150g rote Linsen

2 Zwiebeln

1 Frühlingszwiebel

### **Zubereitung**

1. Bulgur mit reichlich kochendem Wasser übergießen und 20 Minuten quellen lassen. Abgießen und trocknen lassen.
2. 100g rote Linsen in 750 ml leicht gesalzenem Wasser weichkochen. Abgießen, dabei das Kochwasser auffangen. Die Linsen gut abtropfen lassen.
3. Eine gewässerte Tajinepfanne langsam erhitzen und etwa einen EL Butter hineingeben.
4. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. In der Butter rösten. Wenn die Zwiebelringe beginnen, braun zu werden, mit einem Teelöffel Mehl bestäuben. Weiter rösten, bis die Zwiebelringe schön goldbraun sind. Aus der Pfanne nehmen und für die Garnitur beiseite stellen.
5. Nun den Reis und den Bulgur in die Pfanne geben und 4 bis 5 Minuten rösten lassen.
6. Ca. 350 bis 400 ml Linsenwasser aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen. 2 Minuten unter Rühren köcheln lassen, dann die Linsen zugeben, den Tajinedeckel aufsetzen und die Dampfsperre mit kaltem Wasser befüllen. 10 Minuten auf kleiner Hitze köcheln lassen. Dann 1 Frühlingszwiebel, in Streifen geschnitten, zugeben und unterrühren. Weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Das fertige Linsengericht wird mit den Röstzwiebeln garniert und mit Naturjoghurt und Tomaten- oder Gurkensalat serviert.

*Doros Tipps:*

Feine Röstzwiebeln: 2 EL Öl (oder Butter) in Pfanne geben, Zwiebeln glasig anschwitzen und ein bisschen Mehl dazugeben. Zwiebeln wenden bis sie goldgelb sind.