

Rezept · Schon komisch: In Düsseldorf gibt es eine ganze Reihe hervorragender orientalischer Restaurants libanesischer, syrischer, arabischer, palästinensischer und israelischer Ausrichtung, aber nicht eines davon hat dieses leckere Linsen-Reis-Gericht auf der Karte. Gestoßen bin ich darauf bei meiner nie endenden Suche nach schmackeligen Sachen, die fleischartig sind, denn bei uns kommt seit einiger Zeit zum Hauptessen nur noch einmal, in Ausnahmefällen zweimal pro Woche Fleisch auf den Tisch. Nun habe ich mich ja bereits öfters als Linsenliebhaber geoutet, und Reis mag ich auch sehr gerne. Gestoßen bin ich auf **Mujaddara** (das auch in anderen Schreibweisen bekannt ist) natürlich über Yotam Ottolenghi und seine Kolumne im Guardian. Aber dessen Rezeptur schmeckte mir gar nicht. Also habe ich experimentiert... *[Lesezeit ca. 3 min]*

Unterstützt TD! Dir gefällt, was wir schreiben? Du möchtest unsere Arbeit unterstützen? Nichts leichter als das! Unterstütze uns durch das **Abschließen eines Abos** oder durch den Kauf einer Lesebeteiligung – und zeige damit, dass The Düsseldorfer dir etwas wert ist.

Die Zutaten (für zwei Portionen als Hauptgericht):

150 g Linsen
100 g Reis
1 große rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1/2 Gurke
100 g Griechenjoghurt
20 g Pinienkerne
Olivenöl
Zitronensaft
Zucker
Ras el-Hanout
Salz, schwarzer Pfeffer

Die Zubereitung:

Die Idee ist, zuerst die Linsen zu kochen (ohne sie final zu garen) und dann mit dem Reis zusammen zu Ende zu garen. Das ist der Kern der Sache. Dazu gehört aber auch noch eine Art Tsatsiki sowie karamellisierte Zwiebeln und in meinem Rezept geröstete Pinienkerne. Ich

hab's mit Basmati versucht, aber der war mir zu dominant; mir gefällt das Mujaddara am besten mit Spitzkornreis, also Patna. Auch bei den Linsen musste ich zweimal ansetzen – ich empfehle nun braune Berglinsen; es gibt auch eine braune Sorte aus dem Nahen Osten, bei der die Körner ein bisschen größer sind, die habe ich im hiesigen Handel aber nicht gefunden.

Als erstes setzt du die Joghurtsauce an. Dazu schälst du die Gurke, kratzt die Kerne raus und reibst sie grob. Die Raspel gibst du mit einer guten Prise Salz in ein Sieb, damit sie Wasser ziehen, das dann abläuft. Zuletzt drückst du sie mit der Hand aus und vermischst sie mit dem Joghurt. Dazu ein Spritzer Zitronensaft; eventuell musst du nachsalzen.

Jetzt machst du dich an die Zwiebelmarmelade. Dafür brauchst du die eine Hälfte der roten Zwiebel, die du in ganz dünne Scheiben schneidest. Erhitze in einem passenden Topf ungefähr 3 EL Öl und dünste die Zwiebelscheiben darin ungefähr 8 bis 10 Minuten vorsichtig an – sie sollen nicht bräunen und schon gar nicht anbrennen, also musst du gelegentlich umrühren. Nach der Hälfte der Zeit streust du 2, 3 TL Zucker drüber und rührst durch. Ich habe braunen Rohrzucker genommen, aber vermutlich geht es auch mit weißem Kristall- oder Puderzucker. Am Ende entsteht ein Mus, das du noch mit Salz abwürzen musst.

Nun zu den Linsen, die du zunächst abspülen solltest. Schneide die zweite Zwiebelhälfte in recht kleine Würfel und zerleg die Knoblauchzehe in feine Scheiben. Denk daran, dass der Reis später aufquellen wird, also wähle einen ausreichend großen Topf. Gib 2, 3 EL Olivenöl hinein, lass es warm werden und schwitze die Zwiebel-Knoblauchmischung bis zur Glasigkeit. Wirf die Linsen hinein rühre um, damit sie von Öl umspielt sind und gieß 200 ~ 220 ml Wasser an. Koch das Ganze nun auf mittlerer Hitze bis die Linsen gerade weich sind – das wird je nach Sorte ungefähr 8 ~ 10 Minuten dauern. Spül den Reis unter fließendem Wasser ab und füge ihn dann hinzu. Rühr alles gut durch und koch das Gemisch einmal stark auf. Eventuell musst du ein bisschen Wasser nachfüllen. Und auf jeden Fall **JETZT ERST** salzen! Auf ausgeschalteter Platte und mit aufgelegtem Deckel wird die Sache dann noch rund 12, 15 Minuten brauchen; zwischendurch immer mal durchrühren, damit nichts ansetzt. Am Ende sollte keine Flüssigkeit mehr zu spüren sein; es ist eine Art Brei entstanden, dessen Bestandteile aber noch Struktur zeigen. Leg ein Küchentuch auf den offenen Topf, drück den Deckel fest an und lass den Linsen-Reis so noch 10 Minuten ziehen; das geht übrigens auch gut im warmen Ofen.

Das größte Problem stellt die Würzung dar, denn es soll ja orientalisch schmecken. Nach diversen Experimenten mit eigenen Mischungen (immer mit Kreuzkümmel, Kurkuma und Rosenpaprika) bin ich dann bei Ras el-Hanout gelandet, einer maghrebinischen Würzmischung, die ich ohnehin liebe. Die bekommt man in allen Läden, die orientalische Gewürze führen, also auch in den meisten türkischen Gemüseläden und Supermärkten. Da musste ich den Linsen-Reis nur noch nachsalzen und mit ein bisschen schwarzem Pfeffer aufpimpen. Hat gut funktioniert.

Die Pinienkerne röstest du nun in einer trockenen Pfanne bis sie leicht Farbe nehmen und nussig duften.

Serviert wird der/die/das Mujaddara so: Zuerst ein Haufen Linsen-Reis, darauf einen großen Klacks Joghurtsauce, dann eine Fuhre Karamellzwiebeln und zuletzt die Pinienkerne. Wir haben uns dazu dann je eine dicke Scheibe Halloumi vom Grill gegönnt.