

Bayerisches Koshary

Ein Rezepttipp von:
Maria Hager aus Oberbayern

Ein Koshary ist
ein traditionelles,
ägyptisches Gericht.
Hier bayerisch
interpretiert



ZUTATEN:

2 EL Rapsöl
1 Tasse Linsen (z. B. Alb-Leisa)
Kräutersalz, Pfeffer, Majoran
1 Tasse Dinkelreis
Gemüsebrühe

Soße

3 Tassen Tomatenpüree
1 frische oder eingekochte Paprika
Sellerieblätter
1 EL Honig
½ TL Kräutersalz
1 TL Kümmel gemahlen
Etwas Chili

Zwiebel-Knoblauchmischung

3 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
2 EL Rapsöl

ZUBEREITUNG:

- 1 Rapsöl erhitzen, Linsen zugeben und darin bei mittlerer Hitze bräunen.
- 2 2 Tassen kochendes Wasser oder Gemüsebrühe zugeben.
- 3 Mit Kräutersalz Pfeffer und Majoran würzen.
- 4 Unbedeckt 10 Min. sanft kochen lassen.
- 5 Dinkelreis und 1 Tasse Wasser oder Gemüsebrühe zugeben und 25 Min. gut köcheln lassen. Herzhaft abschmecken.

ZUBEREITUNG SOSSE:

- 1 Alle Zutaten in einem Kochtopf zusammen erhitzen.
- 2 30 Min. gut kochen lassen und herzhaft abschmecken.

ZUBEREITUNG ZWIEBEL-KNOBLAUCHMISCHUNG:

- 1 Zwiebeln und Knoblauchzehen kleinschneiden und in Rapsöl dünsten bis sie braun sind.

Zum Servieren die Reis-Linsenmischung auf eine Platte geben, die Tomatensoße darüber geben und mit den Zwiebeln garnieren.