

# 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.