

KÜRBIS-HARIRA MIT LINSEN

LINSEN | REIS | STÄRKEN | HAUPTSPESIE | 15-45 MIN | VEGETARISCH, VEGAN



Zutaten (Für 4 Personen)

- * 100 g Müller's Mühle Pardina Linsen
- * 100 g Müller's Mühle Basmati Reis
- * 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- * 150 g Staudensellerie, fein gewürfelt
- * 250 g Muskatkürbis, fein gewürfelt
- * 1 TL Kurkuma
- * 6 Safranfäden
- * 1 EL Tomatenmark
- * 4 Fleischtomaten, enthäutet, entkernt und gewürfelt
- * 1 Liter Gemüsebrühe
- * 1 TL Müller's Mühle Kartoffelmehl
- * 1 EL Koriandergrün, grob gehackt
- * 1 EL glatte Petersilie, grob gehackt
- * 1 Zitrone
- * Olivenöl
- * Salz

Produkttempfehlungen



KARTOFFELMEHL



BASMATIREIS
(BEUTEL)



BASMATIREIS
(FALTSCHACHTEL)



PARDINA LINSEN

Zubereitungen

Die Linsen 30 Minuten in Wasser kochen, auf ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Den Basmati Reis nach Packungsanleitung zubereiten.

In einem großen Topf etwa 3 EL Olivenöl erhitzen und Zwiebel, Staudensellerie und Kürbis etwa 3 Minuten darin anbraten. Kurkuma, Safran und Tomatenmark untermischen und die Tomatenwürfel zugeben. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und für etwa 15 Minuten köcheln lassen bis der Kürbis weich ist. Die Linsen und den Reis zugeben und aufkochen. Das Kartoffelmehl mit etwas Wasser verrühren und die Harira damit binden.

Mit etwas Salz und Pfeffer würzen, Koriandergrün und Petersilie untermengen, in Schalen anrichten und jeweils mit einer Zitronenspalte servieren.