



Xenia Kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Mudjadara – Bulgur und Linsen

Haltet euch fest – das ist ein Original veganes Rezept aus Syrien.

Jawoll. Es gibt sie überall, diese veganen Rezepte. :-)

Ich hab dazu einige lustige Blog-Einträge gefunden. Einer von einem Syrer, der beschreibt, dass ja eigentlich die Frauen fürs Kochen zuständig sind. Aber weil er so gerne isst und vor allem auch Mudjadara so gerne isst, kocht er eben doch selbst. Ein anderer Blogger(in) hatte das Rezept mit Mmmmmmmmmudjadara übertitelt. Die vielen „Ms“ für mmmmm-lecker. In einem anderen Rezepteintrag habe ich die Erklärung gefunden, dass „mudjadara“ übersetzt „pockennarbig“ heißt. Weil das Aussehen so knubbelig sei.

So oder so: es ist ein bekanntes und beliebtes Rezept. Wie immer macht es jeder ein wenig anders. Hier anbei jetzt die Version, die ich gelungen fand. Dazu am besten ein Minz-Sojajoghurt-Dip und Fladenbrot.

Wichtig: das Kochwasser der Linsen nicht salzen! Sie werden sonst nicht gar. Erst ganz zum Schluss abschmecken.

Zutaten ca 6-8 Personen

100 g braune Linsen
750 ml Wasser
1 große Zwiebel
150 g braune Linsen.
1 TL Kreuzkümmel
Salz
Pfeffer



1. Die Linsen im Wasser gar kochen.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebel fein würfeln und bei mittlerer Hitze langsam und gleichmäßig anrösten.
3. Den Bulgur dazu geben und beides mit den gekochten Linsen samt Kochwasser aufgießen und bei geschlossenem Deckel gar kochen.
4. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.

