

Adas Polo

Persischer Linsenreis mit Sumach und Kreuzkümmel. Dieses Gericht eignet sich perfekt als Beilage zu Fleisch oder auch als Hauptgang mit Joghurt.

ZUTATEN

- 1 Tasse Basmatireis
- 1 Tasse braune Linsen
- 1 grosse Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl oder Pflanzenöl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Sumach
- 1 TL Kurkuma
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 Tassen Wasser oder Gemüsebrühe
- 2 EL Butter oder Ghee (geklärte Butter)
- 1 Handvoll Rosinen zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1. Die braunen Linsen in einem Sieb abspülen und in einem Topf mit ausreichend Wasser etwa 20 bis 25 Minuten kochen, bis sie weich sind. Abgiessen und beiseitestellen.
2. Den Basmatireis gründlich abspülen und in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen.
3. In einem grossen Topf das Olivenöl erhitzen und die gehackte Zwiebel darin goldbraun anbraten. Füge den gehackten Knoblauch hinzu und brate ihn weitere 1 bis 2 Minuten an.
4. Den vorgekochten Reis abtropfen lassen und zum Topf hinzufügen. Füge den gemahlenden Kreuzkümmel, gemahlenden Sumach, Kurkuma, Salz und Pfeffer hinzu. Alles gut vermischen.
5. Garniere den Linsenreis mit den Rosinen.

Ali Mohebbi ist aus Afghanistan in die Schweiz geflüchtet. Wir haben ihn im Rahmen der SFH-Kampagne zum Tag des Flüchtlings 2023 portraitiert.



Sumach



Kümmel

