

Akhtar's Linsen

Dieses pakistanische Linsen kocht ein Freund und Arbeitskollege seit Jahren für uns, im Austausch gibt es dafür [Hummus](#) von uns, den seine Frau sehr gerne hat. Nicht nur der Lange und ich, auch Kind 1 liebt diese Essen sehr. Und Kind 2 ist auch dabei sich mehr und mehr dafür zu erwärmen. Das letzte Wochenende haben wir ihn besucht und gelernt es endlich selber zu kochen! Mit 5 kg Linsenmischung für uns importiert. Leider gibt es nur einen Teil der Hülsenfrüchte bei uns- Chana Dal, halbierte geschälte Kichererbsen. Also eigentlich keine Linsen, aber der Name ist nun mal festgelegt. Was die kleinen rundlichen Dinger sind haben wir immer noch nicht herausgefunden

- 300 g Linsenmischung (+1.5 h kaltes Wasser)
- 1 Tomate, mit Schale in Scheiben schneiden
- 1-2 Zwiebeln (3 mm Scheiben)
- Rapsöl ca. 3 El
- 2-3 Knoblauchzehen, in dünne Scheiben.
- 1 Tl mildes Currypulver
- 1 Tl Paprikaschoten mild
- Salz
- Korianderblätter zum Garnieren





Die Linsen mit soviel Wasser bedecken dass 1 cm darüber steht und 1.5 h einweichen. Mit heißem Wasser geht es schneller, nur 30 Minuten. Das Öl erhitzen, Zwiebeln braten bis sie anfangen weich werden. Dann den Knoblauch dazugeben und weiterbraten bis alles leicht braun wird. Mit ca. 200 ml Wasser ablöschen. Gewürze, Salz und Tomaten dazugeben und kochen bis die Tomate zerfallen ist. Dann die Linsenmischung mit Wasser dazugeben. Alles aufkochen und dann 10 Minute. Auf kleiner Flamme köcheln lassen bis der Schaum verschwunden ist und die kleinen Linsen weich sind.

Das Rezept ist überraschend einfach zu kochen, mit einem sehr ausbalancierten mildem Geschmack.

Als Beilage passt am besten Basmatireis oder Fladenbrot. Ein Gurkensalat dazu wäre perfekt, aber auch ein grüner ist auch gar nicht schlecht dazu.