

claro Weltladen (071 845 34 44)  
Mariabergstrasse 8  
9400 Rorschach



[www.claro-rorschach.ch](http://www.claro-rorschach.ch)

### **Freekeh Mujaddara**

(für 4 Portionen)

250g Freekeh aus Palästina\*

100g Linsen

2 große Zwiebeln, dünn geschnitten

4 EL Olivenöl aus Palästina\*

Kümmel (eine Prise)\*

Salz (nach Bedarf)

Petersilie zum Bestreuen und Dekorieren

\*Diese Artikel finden sie in unserem Laden

Freekeh im warmen Wasser für 20 Minuten einweichen lassen.

Linsen abwaschen und im Topf bei geringer Hitze kochen lassen (Zubereitung gemäß Herstellerangaben) Erst wenn die Linsen weich sind, Wasser vom Freekeh abtropfen lassen und den Freekeh in den Topf zu den Linsen hinzufügen. Salz, Kümmel und zwei Tassen Wasser dazu geben und alle Zutaten vermischen. Freekeh und Linsen müssen mit genügend Wasser bedeckt sein. Alles zum Kochen bringen und bei geringer Hitze köcheln lassen, bis der Freekeh weich ist. Anschließend alles mit einer Gabel auflockern und abschmecken.

Olivenöl in eine Pfanne geben, erhitzen und Zwiebeln so lange braten, bis sie schön goldbraun sind. Vor dem Servieren die goldbraunen Zwiebeln auf dem Freekeh anrichten. Je nach Geschmack können weitere Gemüsearten wie rote Peperoni und Karotten mit Olivenöl angebraten und als Beilage serviert werden.