Ägyptischer Koshari mit Linsen, Kicher-

erbsen, Tomatensauce und knusprigen Zwiebeln – Bio Kochbox KW 45



KI generiert

BIO DEINE KOCHBOX

Ägyptischer Koshari mit Linsen, Kicher-
erbsen, Tomatensauce und knusprigen Zwiebeln



MENGENHINWEIS:
· Für 1 Portion die Mengen halbieren
· Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:
- 150 g Basmatireis
- 100 g Spaghetti
- 120 g rote Linsen
- 160 g Kichererbsen, abgetropft
- 300 g Passata
- 250 g gelbe Zwiebeln
- ½ Zitrone

Eigener Vorrat:
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL neutrales Öl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL gemahlener Koriander
- ½ TL Paprikapulver
- 1 Prise Chiliflocken
- 1 TL Zucker
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Die Kichererbsen werden in ein Sieb gegeben, gründlich mit kaltem Wasser abgespült und gut abtropfen gelassen. Die Zwiebeln werden geschält; etwa zwei Drittel werden in sehr feine Ringe geschnitten, der Rest wird fein gewürfelt. Die Knoblauchzehen werden geschält und fein gehackt. Die Zitrone wird heiß gewaschen, trocken gerieben und ausgepresst. Für die Tomatensauce wird 1 EL Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzt. Die Zwiebelwürfel und die Hälfte des Knoblauchs werden darin bei mittlerer Hitze glasig angeschwitzt. Kreuzkümmel, Koriander, Paprikapulver und Chiliflocken werden kurz mitgeröstet, anschließend wird die Passata eingerührt. Die Sauce wird mit Zucker, Salz, Pfeffer und etwa der Hälfte des Zitronensafts abgeschmeckt und bei kleiner Hitze offen etwa 15 Minuten sämig gekocht. Die Linsen werden in einem feinen Sieb gründlich abgespült und in reichlich Wasser bissfest gegart, danach abgegossen und gut abtropfen gelassen. Der Reis wird ebenfalls gründlich gewaschen und in leicht gesalzenem Wasser nach Packungsangabe gar gekocht. Die Spaghetti werden in etwa 4 cm lange Stücke gebrochen, in einem separaten Topf in reichlich Salzwasser al dente gegart und abgegossen. Die feinen Zwiebelringe werden mit den Fingern voneinander gelöst. Das neutrale Öl wird in einer großen Pfanne erhitzt und die Zwiebelringe werden darin portionsweise bei mittlerer bis kräftiger Hitze goldbraun und knusprig gebraten. Sie werden auf Küchenpapier abtropfen gelassen und leicht gesalzen. In derselben Pfanne werden die gut abgetropften Kichererbsen mit dem übrigen Knoblauch einige Minuten kräftig angeröstet. Reis, Linsen und Spaghettistücke werden locker miteinander vermischt, mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Zitronensaft abgeschmeckt und auf tiefe Teller verteilt. Die heiße würzige Tomatensauce wird darübergegeben, die gerösteten Kichererbsen werden darauf verteilt und das Koshari wird großzügig mit den knusprigen Zwiebeln abgeschlossen.werden.