

Mjaddara mit Joghurtsoße

Zutaten

Für die Mjaddara

1 Glas Bulgur (im Notfall geht Reis)

1 Glas braune Linsen

2 Gläser Wasser

1/3 Glas Olivenöl

2 große Zwiebeln

Salz

Für die Joghurtsoße:

Eine halbe Gurke

3 EL griechischer Joghurt

2 Knoblauchzehen

Frische Minze (getrocknete geht auch)

Salz



Zubereitung

Linsen mit Wasser in einen Topf kochen lassen.

Sobald die Linsen halbgar sind, kommt der Bulgur dazu. Alles bei niedriger Hitze köcheln lassen, bei Bedarf etwas Wasser nachschütten, damit es nicht anbrennt.

Die Zwiebeln halbieren und in Scheiben schneiden. Im Öl anbraten, bis sie goldbraun sind. Dann zu den Linsen und dem Bulgur geben. Nach Geschmack mit Salz abschmecken.

Gurke würfeln. Minze fein hacken. Knoblauchzehen pressen und alles mit Joghurt mischen. Das Salz nicht vergessen!

Fertig 😊

Guten Appetit!

Saha u hana!