

**Kochen**

**Caroline Autenrieth**

**Dienstag, 14.11.2023**

**Linsen-Reis-Pfanne mit Krautsalat**

**Für 4 Personen**

**Zutaten**

**Für den Krautsalat**

0,5 Kopf Weißkohl (ca. 700 g)  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
1 Zitrone, der Saft davon  
50 ml Olivenöl  
etwas Salz  
etwas Kreuzkümmel  
etwas Zucker

**Für die Linsen-Pfanne**

200 g Berglinsen  
180 g Basmati-Reis  
etwas Salz  
2 Gemüsezwiebeln, mittelgroß  
2 EL Olivenöl  
3 Kardamomkapseln  
0,5 TL Koriandersamen  
1 TL Kreuzkümmelsamen  
4 Pimentkörner  
6 Pfefferkörner, schwarz  
2 Lorbeerblätter  
2 EL Rosinen, nach Belieben  
0,5 Bund Minze, alternativ Petersilie oder Kerbel  
0,5 Bund Dill



**Zubereitung**

1. **Für den Krautsalat** Kohl putzen, abbrausen, abtropfen lassen und auf einem Küchenhobel fein schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen und feinkwürfeln bzw. hacken.
2. Kohl, Schalotte, Knoblauch in eine Schüssel geben. Zitronensaft, Salz, Kreuzkümmel und Zucker zugeben und alles gründlich durchkneten. Öl untermischen und bis zum Servieren ziehen lassen.
3. **Für die Linsen-Reispfanne** Linsen und Reis getrennt voneinander kalt abbrausen.
4. Linsen in kochendem Wasser ca. 10-20 Minuten weich garen. Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser ca. 10 Minuten garen.
5. Linsen und Reis evtl. abgießen und gut ausdampfen lassen.
6. Zwiebeln abziehen, halbieren und in hauchfeine Scheiben schneiden oder hobeln.
7. Öl in einer hohen Pfanne oder flachem Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten bzw. schmelzen.
8. Kardamomkapseln aus den Hülsen lösen. 1 TL Salz, Kardamom, Koriander, Kreuzkümmel, Piment und Pfeffer grob mörsern.
9. Die gemörserten Gewürze mit den Lorbeerblättern zu den Zwiebeln geben und ca. 1 Minute anrösten.
10. Linsen, Reis und Rosinen untermischen und alles ca. 3-5 Minuten braten bzw. schmoren. Nach Belieben noch etwas Wasser oder Brühe zufügen, falls es zu trocken sein sollte.
11. Minze und Dill abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.
12. Die Linsen-Reis-Mischung erneut abschmecken. Mit den Kräutern bestreuen. Krautsalat ebenfalls abschmecken. Alles zusammen anrichten und servieren.