

Libanesische Belugalinsen

① Vegan, ohne Fett/ für 2 Personen



100g Beluga Linsen

2 Zwiebeln groß

Salz

2 Knoblauchzehen

1 TL Koriander gemahlen

1 Bd. Petersilie

Saft einer ½ Zitrone

Pfeffer

Chiliflocken

Bio Jasmin Reis

Linsen in 2 Liter Wasser al dente kochen.

Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden.

Pfanne erhitzen und Zwiebeln ca. 10 – 15 Minuten weich dünsten, etwas salzen und immer wieder mit wenig Weißwein ablöschen.

Wenn die Zwiebeln eine schöne Farbe haben, fein gehackten Knoblauch und gemahlene Koriander hinzufügen.

Linsen und grob gehackte Petersilie untermengen und mit Zitronensaft beträufeln.

Mit Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Dazu serviere ich einen Bio Jasmin Reis.

Anmerkung: Man kann das Gericht natürlich auch mit Fett kochen. Unsere Leber würde aber gerne auf Fett verzichten, denn sie möchte dich gerne entgiften. Wenn ich fettfrei koche, dann verwende ich immer Töpfe und Pfannen mit keramischer Beschichtung. Emaille ist auch sehr gut geeignet.