

Taua

Zutaten:

- 1 Tasse Basmatireis
- 1 Tasse grüne oder braune Linsen
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 Tomaten, gewürfelt
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel gemahlener Kurkuma
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 4 Tassen Wasser oder Gemüsebrühe
- Öl zum Braten
- Frische Petersilie oder Koriander zum Garnieren (optional)



Zubereitung

- Die Linsen gründlich abspülen und in einem Sieb abtropfen lassen. Den Reis ebenfalls gründlich waschen und abtropfen lassen.
- In einem großen Topf etwas Öl erhitzen und die gehackte Zwiebel darin glasig dünsten.
- Jetzt den gehackten Knoblauch hinzu und anbraten bis er duftet
- Füge die gewürfelten Tomaten hinzu und braten Sie einige Minuten lang an, bis sie weich sind und zerfallen.
- Füge die gewaschenen Linsen, den Reis, Kreuzkümmel, Kurkuma, Salz und Pfeffer hinzu.
- Gut umrühren, um die Gewürze zu verteilen.
- Gieße das Wasser oder die Gemüsebrühe über die Linsen-Reis-Mischung. Bringen Sie die Flüssigkeit zum Kochen, reduziere dann die Hitze, decke den Topf ab und lassen alles köcheln, bis die Linsen und der Reis weich sind. Dies dauert in der Regel etwa 20-25 Minuten.
- Sobald der Timen Taua fertig ist, vom Herd nehmen und einige Minuten ruhen lassen, damit sich die Aromen vermischen können.