

Nachhaltig essen

Ihnen ist sicher bekannt, dass die (konventionelle) Fleischproduktion viel Wasser und meist importiertes Getreide wie Soja oder Mais benötigt. Dass fleischlose Gerichte ebenso lecker und nahrhaft sind, zeigt unser Umweltsipp, der diesmal als Rezept daherkommt. Probieren Sie doch auch, zwei- bis dreimal pro Woche ohne Fleisch zu kochen: Es macht Spass, neue Rezepte zu suchen und auszuprobieren!

Orientalischer Linsen-Reis Eintopf (Mujadara)

Für 4 Personen (Rezept von Verena Bruderer-Struppler, Gossau)

2	grosse Zwiebeln	in feine Streifen schneiden
2 EL	Maisstärke Salz	mit Maisstärke mischen mit Salz würzen
	Öl	Zwiebeln darin goldbraun braten und auf Haushaltspapier abtropfen lassen
250 g	Langkornreis	in Salzwasser/ Bouillon weich kochen
150 g	schwarze Linsen	abspülen und in Wasser ca. 20 Minuten weich kochen
3 EL	Mandelblättchen oder Sonnenblumenkernen	ohne Fett in Bratpfanne rösten
2 EL	orient. Gewürzmischung Ras el-Hanout oder andere Würzmischung wie z.B. Garam Masala	leicht anrösten wenig Öl und Zucker beigeben und caramolisieren lassen
		Linsen, Reis und die Hälfte der Zwiebeln dazugeben. Alles zusammen aufkochen und mit Salz abschmecken
3 EL	Fakultativ Granatapfelsirup oder anderen Sirup	dazu geben
3 EL 1	Granatapfelkerne oder Apfel in kleine Stücke	zum Garnieren
		Die restlichen Röstzwiebeln, Mandelblättchen, Granatapfelkernen darüber geben.

Dazu Naturjoghurt (gibt es auch vegan) gewürzt mit Herbamare, Pfeffermischung und fein geschnittener frischer Pfefferminze servieren.

→ Umweltsipp: Anstelle von Granatapfelkernen, einen kleinen regionalen Apfel in kleine Stücke schneiden.