

## LINSEN-KITCHARI

Vorbereitungszeit: 5 Minuten | Gesamtzeit: 40 Minuten | Portionen: 10

### Zutaten:

- ½ Tasse (115 g) Olivenöl extra vergine
- ¼ Tasse (55 g) Rotweinessig
- 2 Teelöffel (6 g) Dijon-Senf
- 1 Teelöffel (1 g) getrockneter Oregano
- 2 Tassen (300 g) Cherrytomaten, geviertelt
- 1 Tasse (130 g) Karotten, gewürfelt
- 1 Tasse (150 g) gelbe Paprika, grob gehackt
- 1 Tasse (120 g) Gurke, gewürfelt
- 1 Tasse (100 g) Blumenkohlröschen
- 800 g ganze rote Linsen, gekocht und abgetropft
- ¼ Tasse (10 g) frischer Dill, gehackt
- 2 Esslöffel (8 g) glatte Petersilie, gehackt

### Zubereitung:

1. Den Reis und die Linsen in einem großen, feinmaschigen Sieb unter kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar abläuft.
2. In einem großen Topf Öl bei mittlerer bis starker Hitze erhitzen. Kreuzkümmelsamen und Ingwer hinzugeben und braten, bis die Samen zu bräunen beginnen, Kurkuma hinzugeben.
3. Reis und Linsen in den Topf geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Wasser und Kokosmilch hinzugeben.
4. Die Hitze erhöhen, um die Mischung zum Kochen zu bringen, dann auf ein Köcheln reduzieren. 30 Minuten lang zugedeckt köcheln lassen, dabei häufig umrühren, bis eine haferflockenartige Konsistenz erreicht ist. Die Linsen und der Reis sollten cremig und zart sein.
5. Bei Bedarf nachwürzen. Mit Koriander garnieren. Sofort servieren oder gekühlt bis zu drei Tage aufbewahren.