



Koshari

FÜR 2 BIS 4 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT 1 STUNDE 30 MINUTEN

Zutaten

500 g Zwiebeln
125 ml Speiseöl
150 g Kichererbsen
150 g braune Linsen
150 g Spaghetti
150 g Shaareya (kurze Fadennudeln)
150 g Ditali-Nudeln
200 g Reis
5 mittelgroße Tomaten (etwa 300 g)
1 EL Tomatenmark
3 Kardamomkapseln
1 TL Salz
1 Prise weißer Pfeffer
5 kleingehackte Knoblauchzehen
2 EL Essig
½ TL Cayennepfeffer (nach Belieben)

Zubereitung

1. Die Hälfte der Zwiebeln in dünne Ringe schneiden und in reichlich Öl goldbraun rösten.
2. Anschließend herausheben und auf Küchenpapier entfetten.
3. Kichererbsen und Linsen über Nacht getrennt in kaltem Wasser einweichen.
4. Danach die Kichererbsen in 30 Minuten und die Linsen in 15 Minuten weichgaren.
5. Die Spaghetti in etwa 11 Minuten al dente kochen und abgießen.
6. In einem Topf die Shaareya (Fadennudeln) im Öl der Zwiebelringe braun rösten.
7. Anschließend die Ditalini-Pasta und einen knappen halben Liter Wasser zufügen.
8. Zum Kochen bringen und über reduzierter Hitze in 15 Minuten weich garen.
9. Den Reis kalt abspülen und abtropfen lassen. Mit etwas Öl in einen Topf geben und ¼ Liter Wasser zugießen. Aufkochen und auf kleiner Flamme in etwa 10 Minuten weich garen.
10. Danach den Reis mit den Kichererbsen, den Linsen und der Pasta vorsichtig vermischen, auf eine Servierplatte geben und warmhalten.
11. Für die rote Sauce die restlichen Zwiebeln würfeln und in Öl über mittlerer Hitze anbräunen.
12. Die Tomaten schälen und klein schneiden. Zusammen mit dem Tomatenmark in die Zwiebeln rühren.
13. Die Kardamomkapseln sowie Salz und Pfeffer zufügen. Unter Rühren in etwa 10 Minuten zu einer sämigen Sauce kochen.
14. In einer kleinen Pfanne die zerdrückten Knoblauchzehen in Öl anbräunen und den Essig einrühren. Nach Belieben mit einer Prise Cayennepfeffer schärfen und in die Sauce rühren.

Das Gericht mit den Röstzwiebeln bestreuen und die Tomatensauce dazu reichen.

➤ Koshari ist ein einfaches vegetarisches Gericht, das sowohl in Garküchen wie in jedem Haushalt gekocht wird. Es ist preiswert und nahrhaft, traditionell und typisch ägyptisch.