Süß-saure Linsen
Mu'addas Hulw

Süß-saure Linsen, auch bekannt als Mu'addas Hulw, sind ein traditionelles ägyptisches Gericht. Diese Linsen werden in einer Mischung aus Honig und Zitronensaft gekocht, was ihnen einen einzigartigen süß-sauren Geschmack verleiht. Oft werden sie mit Gewürzen wie Kreuzkümmel, Koriander und Knoblauch verfeinert, was dem Gericht eine zusätzliche aromatische Tiefe gibt.
Der Geschmack ist eine interessante Balance zwischen süß und sauer, mit einer herzhaften Note von den Gewürzen. Es ist ein einfaches, aber sehr schmackhaftes Gericht, das oft als Beilage oder Hauptgericht serviert wird.

Herkunft: Ägypten
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
300 g rote Linsen
1 Knolle(n) Knoblauch
1 EL Öl
1 Chilischote(n)
1 EL Rosenpaprika
1 TL Kreuzkümmel
1 Prise Salz
4 Tomate(n)
2 EL Tomatenmark
2 EL Honig
½ Zitrone(n) ausgepresst

Vorbereitung
Linsen gut verlesen, unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen. Den Knoblauch in Zehen teilen, schälen, aber nicht klein schneiden. Die Pfefferschote waschen und fein hacken (Hände waschen nicht vergessen!!).

Zubereitung
Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Knoblauch, die Pfefferschote, Gewürze, Salz und die Linsen darin unter Rühren kurz anrösten. Die Tomaten achteln, mit dem Tomatenmark verrühren und hinzugeben. Mit 1 Liter Wasser auffüllen und 30 Minuten kochen lassen. Honig mit dem Zitronensaft auflösen, zufügen und gut umrühren. Noch 5 Minuten weiter köcheln lassen. Dieses Gericht ist eine nahrhafte Beilage zu Reis.

© 2026 coquina.de