Linsen mit Knoblauch und Minze
eads bialthawm walnaenae

Linsen mit Knoblauch und Minze oder Eads bialthawm walnaenae ist ein Gericht aus Tunesien. Dieses Gericht kombiniert die erdigen Aromen der Linsen mit der Frische der Minze und der Würze des Knoblauchs.Der Geschmack ist herzhaft und aromatisch, mit einer angenehmen Frische von der Minze und einer leichten Schärfe vom Knoblauch. Die Linsen sorgen für eine sämige Textur, die durch die Zugabe von Sahne verfeinert wird. Oft wird das Gericht mit frischen Kräutern wie Petersilie und einem Spritzer Zitronensaft garniert, was ihm eine zusätzliche Frische verleiht.

Herkunft: Tunesien
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
250 g grüne Linsen
500 ml Wasser
1 Prise Meersalz
3 Zehen(n) Knoblauch
½ TL Cayennepfeffer
¼ TL Muskatnuss
5 Blätter Minze gehackt
1 EL Sahne
Zum Garnieren
1 Zitrone(n)

Vorbereitung
Die Linsen in ein Sieb geben und unter fließend Wasser gründlich abspülen. Etwas abtropfen lassen, dann mit dem Wasser und Meersalz aufkochen. Zugedeckt bei Mittlerer Hitze etwa 20 Minuten garen, dann die Kochstelle ausschalten. Die Zitrone in Spalten schneiden.

Zubereitung
Die Knoblauchzehen durch die Presse auf die Linsen drücken. Das Chilipulver, den Muskat und die Minzeblätter unterrühren. Die Linsen auf der noch warmen Herdplatte weitere 7 bis 10 Minuten zugedeckt quellen lassen. Dann die saure Sahne unterheben, die Linsen in eine Schale füllen und mit Zitronenspalten garnieren.

© 2026 coquina.de