Linsen mit Lauch
'Adas ma' Kurath

Linsen mit Lauch oder 'Adas ma' Kurath, ist ein irakisches Gemüsegericht. Dieses Gericht kombiniert die erdigen Aromen der Linsen mit der milden Süße des Lauchs.
Der Geschmack ist herzhaft und aromatisch, mit einer leichten Würze von den verwendeten Gewürzen. Die Linsen sorgen für eine sämige Textur, während der Lauch eine zarte und leicht süße Note hinzufügt. Oft wird das Gericht mit frischen Kräutern wie Petersilie garniert, was ihm eine zusätzliche Frische verleiht.

Herkunft: Irak
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 8 Stunde(n)
Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

300 g grüne Linsen
300 g Lauch
5 EL Butterschmalz
1 TL Kümmel
½ TL Koriander
¼ TL Gewürznelke(n) gemahlen
1 Prise Salz
1 Bund Petersilie
1 TL Rosenpaprika

Vorbereitung

Die Linsen mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen. Dann in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Den Lauch in Ringe schneiden.

Zubereitung

Butterfett in einem großen Topf erhitzen und die Lauchringe darin unter Rühren 5 Minuten anbraten. Gewürze und Salz hinzufügen, kurz anrösten, dann die Linsen hineingeben. Mit ¾ l Wasser bedecken, zum Kochen bringen und bei milder Hitze in ca. 45 Minuten weich kochen. Den Zitronensaft unterrühren. Petersilie fein hacken und über das fertige Gericht streuen.

© 2026 coquina.de