

Vegetarische Mulukhiyya mit Reis nach Mirvats Art - Für 4-6 Personen



(Foto: Julia Tieke)

Mulukhiyya

200 gr getrocknete Mulukhiyya aus dem arabischen Lebensmittelladen, häufig als „Dry Mellow“ bezeichnet, auf Deutsch auch „Muskraut“

6 Zehen Knoblauch

1 mittlere Zwiebel

1 EL Gemüsebrühe (Pulver)

½ Zitrone

Salz, Pfeffer, getrockneter Ingwer, getrockneter Thai-Ingwer, Zimt, arabische Gewürzmischung

Etwas Olivenöl

Die Mulukhiyya über Nacht oder einige Stunden in gekochtem Wasser einweichen. Mit den Händen das Gemüse ausquetschen, so dass sich die Schleimstoffe lösen. Das ausgequetschte Gemüse erneut mit warmem Wasser übergießen, wieder ausquetschen. Den Vorgang etwa dreimal wiederholen, bis das Wasser relativ klar ist. Die klein gehackte Zwiebel in Olivenöl im Topf anbraten. Gemüsebrühe hinzugeben und umrühren. Den fein gehackten Knoblauch hinzufügen. Die Mulukhiyya in den Kopf geben und stetig umrühren. Den Saft einer halben Zitrone hinzugeben und alles nach Belieben würzen. Einen kleinen Teil vom Koriander hinzugeben. Wenn die Mulukhiyya einen trockenen Eindruck macht, gekochtes Wasser aufgießen, bis das Gemüse bedeckt ist. Bei geschlossenem Deckel circa eine halbe Stunde kochen. Mit Gewürzen abschmecken.

Reis

1 Tasse Fadennudeln (Vermicelli)

4 Tassen Reis, kleinkörnig

Etwas Olivenöl

Salz, Pfeffer, getrockneter Ingwer, getrockneter Thai-Ingwer, Zimt, arabische Gewürzmischung

Butter

Den Reis einige Stunden in einem Topf mit Wasser einweichen. Vor dem Kochen im Sieb auswaschen und abtropfen lassen. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Fadennudeln darin unter ständigem Rühren goldbraun anbraten. Den Reis hinzugeben, nach Belieben salzen und würzen.

5 Tassen kochendes Wasser hinzugießen, alles zum Kochen bringen, anschließend Deckel drauf und auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten dämpfen, bis der Reis gar ist. Ein kleines Stück Butter hinzugeben und umrühren.

Koriander

2 Bund Koriander

2 Knoblauchzehen

Etwas Olivenöl

Öl in einer Pfanne erhitzen, den klein gehackten Knoblauch hinzufügen und nach kurzer Zeit den gewaschenen Koriander. Maximal 2 Minuten anbraten.

Extras

2 Zitronen

Granatapfelsirup

2 kleine rote Zwiebeln

Etwas Olivenöl und Balsamicoessig

Die Zwiebeln fein hacken und in Öl und Essig einlegen. Den Saft der Zitronen in eine Schüssel geben. Beides sowie den Granatapfelsirup mit Reis, Mulukhiyya und Koriander servieren.

