

## FREEKEH MUJADDARA

### Zutaten:

(für 4 Portionen)

250g	WeltPartner Freekeh aus Palästina*
100g	Linsen
2	große Zwiebeln, dünn geschnitten
4 EL	WeltPartner Olivenöl*
Kümmel (eine Prise)*	
Salz (nach Bedarf)	
Petersilie zum Bestreuen und Dekorieren	

### Zubereitung:

Freekeh im warmen Wasser für 20 Minuten einweichen lassen.

Linsen abwaschen und im Topf bei geringer Hitze kochen lassen (Zubereitung gemäß Herstellerangaben) Erst wenn die Linsen weich sind, Wasser vom Freekeh abtropfen lassen und den Freekeh in den Topf zu den Linsen hinzufügen. Salz, Kümmel und zwei Tassen Wasser dazu geben und alle Zutaten vermischen. Freekeh und Linsen müssen mit genügend Wasser bedeckt sein. Alles zum Kochen bringen und bei geringer Hitze köcheln lassen, bis der Freekeh weich ist. Anschließend alles mit einer Gabel auflockern und abschmecken.

Olivenöl in eine Pfanne geben, erhitzen und Zwiebeln so lange braten, bis sie schön goldbraun sind. Vor dem Servieren die goldbraunen Zwiebeln auf dem Freekeh anrichten. Je nach Geschmack können weitere Gemüsearten wie roter Paprika und Karotten mit Olivenöl angebraten und als Beilage serviert werden.

**Freekeh ist grüner Weizen** – den man erhält, wenn man ihn vor der vollständigen Reifung erntet. Nach der Ernte wird das zarte Korn 24 Stunden an der Sonne getrocknet, anschließend auf Steinen ausgebreitet und mit den Zweigen eines besonderen lokalen Busches - Balan - verbrannt, der für eine intensive, aber kurze Flamme sorgt. Damit wird das Korn schnell und gleichmäßig **geröstet**, sodass der Reifeprozess unterbrochen und die Haltbarkeit verbessert wird und der grüne Weizen ein typisches Röstaroma erhält.

Man kann ihn generell für alle Speisen verwenden, wie Grünkern oder andere Getreide.