



The
DISHES are
looking at me
DIRTY
again!



MISIR WAT (ÄTHIOPISCHES LINSENGERICHT)

ZUTATEN

Vorspeise für 4 Personen:

- 400 g rote Linsen
- 140 ml Bratöl
- 160 g Zwiebeln, gehackt
- 3 ½ EL Berbere (SoulSpice)
- 700–800 ml Wasser
- Salz
- Beilage siehe **Tipp**

WIE GEHT'S :

1. Die Linsen in ein Sieb geben, unter fließendem kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln begeben und bei mittlerer Hitze 3 bis 4 Minuten glasig dünsten. Die Berbere-Gewürzmischung begeben und weitere 5 Minuten dünsten. Die Linsen dazugeben und ebenfalls kurz mitdünsten.
3. Unter ständigem Rühren das Wasser schluckweise begeben und bei mittlerer Hitze rund 15–20 Minuten einköcheln lassen bis die Linsen weichgegart sind und das Misir Wat die gewünschte Konsistenz hat (ggf. mehr Wasser begeben). Mit Salz abschmecken.
4. **Tipp:** Als Beilage wird traditionell das das typische äthiopische Teff-Fladenbrot Injera dazu serviert, aber auch Basmatireis oder klassisches Fladenbrot passen dazu.