

# Adis bil hamod

Dabei handelt es sich um eine libanesische Linsen Zitronen Suppe. Bei der Zubereitung wird zunächst der Mangold gewaschen und dann der weiße Stiel V förmig ausgeschnitten. Die Stiele und die Zwiebeln werden nun alle zusammen in kleine Würfel geschnitten. Die Mangold Blätter werden in Große Stücke geschnitten. Die gewürfelten Zwiebeln und Mangold Stiele werden dann gemeinsam in Öl angeschwitzt bis sie schön glasig sind. Die Kartoffeln werden geschält und gewürfelt und mit in den Topf gegeben. Kurz darauf kommen auch die Braunen Linsen und die Gewürze und das Koriandergrün in den Topf. Nach kurzer Zeit muss dann mit einer Gemüsebrühe aufgegossen werden. Paralell wird in einer Pfanne Knoblauch in Olivenöl erhitzt. Wenn dieser leicht angebräunt ist kommt dann die Minze dazu und die Hitze wird reduziert damit nichts verbrennt. Am Ende kann dann alles zusammengebaut werden indem die Mangold Blätter, die Minz, Olivenöl, Knoblauch Mischung und der Zitronensaft in den Topf gegeben werden. Mit Salz Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und dann ist das Gericht fertig!

Version #2

Erstellt: 2025-02-27 19:29:37 UTC von ESC-IT Migration Bot

Zuletzt aktualisiert: 2026-03-24 12:45:18 UTC von Knoblauchfahne Migration Bot