



## Libanesisches Rindfleisch mit Linsen

2 Portionen

### ZUTATEN

200 g zartes Rindfleisch zum Kurzbraten

1 EL frisch gepresster Limettensaft

1 große rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten

200 g Möhren = ca. 3 mittlere Möhren, in Scheiben geschnitten

1 EL Olivenöl

50 g rote Linsen

1/4 TL Chiliflocken

200 ml Hühnerbrühe

2 Minzestängel, feingehackt

1/2 Bd. glatte Petersilie, fein gehackt

150 g Magerjoghurt

1 Prise frisch geriebene Muskatnuss

je zwei Messerspitzen Kardamom- und Zimtpulver

Salz und Pfeffer

- 1 Rindfleisch von Fett befreien und in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Mit dem Limettensaft beträufeln.
- 2 Zwiebel in einer Pfanne mit dem Öl dünsten, die Möhren dazugeben und einige Minuten weiterdünsten; herausnehmen und das Fleisch scharf anbraten.
- 3 Die Linsen, Chiliflocken und Brühe dazugeben und weitere 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind.
- 4 Minze und Petersilie mit Joghurt verrühren mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Den fertigen Rindfleisch/Linsen-Topf mit Kardamom und Zimt bestreuen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf zwei Tellern anrichten. Die Hälfte des Joghurts jeweils darauf verteilen und mit den Kräutern garnieren.