

# TIMMAN U MARGA



Timman u Marga ist ein typisches Gericht aus dem Irak. Abdi, GORILLA Botschafter, kommt ursprünglich aus dem Irak und lernte die Zubereitung von seiner Mutter. Dieses authentisch arabische Gericht ist simpel und ohne viel Zeitaufwand zu machen. Einzig der Einkauf mit den exotischen Gewürzen braucht etwas Zeit.

«Timman» bedeutet Reis und ist ein wertvolles Gut im Irak und mit «Marga» beschreibt man Eintöpfe.

## Zutaten für 4 Personen

400 g      Basmati Reis  
2           Auberginen  
2           Peperoni  
3           Zucchini  
2 Stangen Lauch  
2           Zwiebeln  
2           Knoblauchzehen  
1           Zitrone  
            Senf  
            Olivenöl

Gewürze    [Kräutersalz](#)  
              [Safran gemahlen](#)  
              [Chili](#)  
              [Sesam geröstet](#)  
              [Paprika](#)  
              [Ingwer gemahlen](#)  
              [Kardamom gemahlen](#)  
              [Dukkah](#)  
              [Ras el Hanut](#)  
              [Kreuzkümmel](#)

Salat        Eisbergsalat  
              1 Granatapfel  
              250 g Fetakäse

Salatsauce    3 EL Olivenöl, Saft von  $\frac{1}{2}$  Zitrone, 1 TL Senf, Prise Salz & Pfeffer (alles miteinander vermischen)

## Beilage

Fladenbrot  
Zubereitung gemäss Verpackung



## **Zubereitung**

1. 400g Reis gemäss Angaben auf Verpackung kochen. *Etwa 40 Minuten* vor dem Servieren starten.
2. In der Zwischenzeit das Gemüse rüsten und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. In einem Wok oder einer grossen Pfanne 2EL Olivenöl erhitzen und darin Zwiebeln und Knoblauch dünsten. Alle Gewürze bis auf das Kräutersalz dazugeben.
4. Gemüse in den Wok geben, bei hoher Hitze kurz anbraten und mit 1 dl Wasser ablöschen. Hitze reduzieren. Noch wenige Minuten köcheln lassen. Das Gemüse sollte nicht zu weich werden. Mit Kräutersalz abschmecken.  
*Zubereitungszeit: 10-15 Minuten*
5. Salat rüsten und klein schneiden. Feta in Würfel schneiden. Kerne aus Granatapfel lösen. Salatsauce zubereiten. Kurz vor dem Servieren alles mischen. *Zubereitungszeit: 10 Minuten*
6. Das Gericht zusammen mit Salat und Fladenbrot servieren.

*\*Die Gewürze findest du alle in einem grossen Coop*

*«Und war es lecker? Schick uns ein Bild von deinem Gericht an [info@gorilla.ch](mailto:info@gorilla.ch) oder auf [@gorilla\\_ch](https://www.instagram.com/gorilla_ch) .»*