



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Kochrezepte

Gedünstetes Kalbfleisch

Dana Haşlama



500 g Rind-/Kalbskeule
2 mittel große Kartoffel
1 große Zwiebel
4 Spitzpaprika
2 mittel große Tomaten
1 Dessertlöffel Salz
2 Gläser Wasser

- # Das Fleisch in streichholzschachtelgroße Stücke zuschneiden. Kartoffel schälen und in zwei teilen. Die Zwiebel schälen und in vier teilen. Tomaten schälen und in zwei teilen.
- # In einen Schnellkochtopf zuerst das Fleisch, darauf nacheinander die ganzen Spitzpaprika, die Zwiebel, Kartoffel und ganz oben die Tomaten legen, salzen und Wasser einfüllen.
- # Den Schnellkochtopf schließen, auf lodernder Hitze aufkochen lassen und danach bei niedriger Hitze 15 Minuten köcheln lassen danach Herd ausschalten.
- # Nachdem der Dampf sich gesetzt hat, den Deckel öffnen und samt der Flüssigkeit in einen Servierteller umfüllen.
- # Auf Wunsch mit fein gehackten Petersilien und dünnen Zitronenscheiben servieren.

Tipp: Auf diese Art und Weise kann man auch Lammfleisch zubereiten aber die Garzeit wird kürzer gehalten.