



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

Graskebab

Çimen Kebabı



1 Bunt Spinat
250 g Filet
3 EL Öl
1 Kaffeetasse Milch
1 kleine Zwiebel
2 EL Joghurt
1 Dessertlöffel Salz
1 TL schw. Pfeffer

- # Joghurt und geriebene Zwiebel mischen, dazu kleingewürfelte Filet geben und zwei Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.
- # Spinat in wenig Wasser kochen, abtropfen lassen und in einen Topf geben, dazu Milch und Öl hinzugeben, auf mittlerer Hitze 5-10 Minuten kochen und Salz hinzugeben.
- # Das marinierte Fleisch in eine Teflonpfanne geben und in 2 Löffel Öl anbraten und kurz bevor es durch ist Salz und Pfeffer einstreuen.
- # Dieser Kebab ist für 2 Portionen, die Hälfte in ein Servierteller geben und die Hälfte des Spinats über das Fleisch zugeben.
- # Warm servieren.

Tipp: Marinieren nennt man jeden Prozess, das dem Fleisch zärte und geschmack verleihen.