



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

---

## Kuttelragout

İşkembe Yahnisi



1 kg Rind  
1 Glas Kichererbsen  
2 Zwiebel  
1 EL Tomatenmark  
1 Espressotasse Öl  
1 ½ Dessertlöffel Salz

# Kuttel sehr gut säubern, im Schnellkochtopf nach dem Aufkochen weitere 50 Minuten kochen.  
# Zwiebel in kleine Stücke schneiden rosarot dünsten und dann Tomatenmark hinzugeben.  
# Hierzu die gekochten und klein gewürfelte Kutteln hinzufügen, vorgekochte Kichererbsen, Salz und 2 Gläser des Kuttelkochwasser hinzugeben und 15 Minuten auf mittlerer Hitze kochen.  
#Warm servieren.

**Tipp:** Auf Wunsch kann ein Ei, 1 Zitrone entsaftet, 2 Löffel Mehl zusammengemischt und 5 Minuten bevor man es vom Herd nimmt hinzugeben.