



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

Bamia mit Kichererbsen

Nohutlu Bamya



500 g Bamia
250 g fein gewürfeltes Rindfleisch
1 Zwiebel
½ Glas weich gekochte Kichererbsen
2 Spitzpaprika
1 EL Tomatenmark
1 Zitrone
Salz
½ Glas Öl

Zwiebeln klein hacken und in Öl andünsten.

Dazu das Fleisch und klein gehackte Spitzpaprika geben und 15 Minuten lang anbraten und Tomatenmark hinzufügen.

Geriebene Tomaten hinzugeben und ca. 5 Minuten köcheln und danach weichgekochte Kichererbsen und Bamia hinzugeben.

Bis die Bamia warm geworden sind ohne hinzugabe von Wasser kochen, danach 2 Gläser warmes Wasser hinzufügen und Salz einstreuen.

Auf mittlerer Hitze ca. 35-40 Minuten köcheln lassen.

Kurz bevor man es vom Herd nimmt Zitronensaft hinzufügen.

Tipp: In der Ägeis wird anstelle des Zitronensafts Traubensäure verwendet.