



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

---

## Zucchiniintopf

Kabak Bastı



1 Glas weichgekochte Kichererbsen  
1 kg Zucchini  
500 g Rindfleisch  
2 Zwiebel  
1 Teeglas Öl  
1 EL Tomatenmark  
1 EL trockene Minze  
1 Zitrone entsaftet  
1 KL Salz

- # Zwiebel grob hacken und in Öl rosarot andünsten.
- # Das Fleisch hinzugeben.
- # Nachdem das Fleisch in eigener Flüssigkeit gebraten wurde Tomatenmark hinzufügen und bis der Tomatenmarkgeruch verschwunden ist anbraten.
- # Geriebene Zucchini, weichgekochte Kichererbsen und Salz in die Fleischmischung hinzugeben.
- # Schließlich 2 Gläser warme Fleischbrühe einfüllen, und bis die Zucchini weich geworden sind kochen.
- # Kurz bevor das Essen fertiggekocht ist trockene Minze und Zitronensaft hinzugeben und den Herd ausschalten.

**Tipp:** Das ist ein Gericht aus der Region Gaziantep. Anstelle der Zucchini kann man auf Wunsch in gleicher Menge Quitte verwenden.