



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

Lauch mit Hackfleisch

Kıymalı Pirasa



1 kg mittel dicke Lauch
200 g Hackfleisch
1 große Zwiebel
1 Tomate
1 EL Tomatenmark
1 Kaffeetasse Öl
2 EL Reis
1 ½ KL Salz
1 große Karotte

- # Zwiebel grob hacken und in Öl anbraten danach das Hackfleisch hinzugeben. Unter umrühren das Verklumpen des Hackfleischs vermeiden.
- # Den Deckel des Topfes schließen, bis die Flüssigkeit des Hackfleisch verdampft ist köcheln und dann Tomatenmark hinzugeben.
- # Danach gesäuberte und in Ringe geschnittene Karotten und 2 Gläser warmes Wasser hinzufügen und gleich im Anschluß den Reis hinzugeben.
- # Wenn die Karotten halbdurch sind in 3 cm breite zugeschnittene Lauch in den Topf geben.
- # Auf mittlerer Hitze 40-45 Min. kochen.
- # Warm servieren.

Tipp: Zitronensaft ist für die Zubereitung von Lauch sei es mit Olivenöl oder mit Hackfleisch nicht zu entbehren.