



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

Portulak mit Fleisch

Etli Semizotu



1 kg frische Portulak
200 g fein gewürfeltes Rindfleisch
1 große Zwiebel
1 große reife Tomate
2 EL Reis
2 ½ Gläser Wasser
1 KL Salz
1 Teeglas Öl
1 EL Tomatenmark

- # Zwiebel grob hacken und in Öl rosarot andünsten danach fein gewürfeltes Fleisch hinzugeben.
- # Wenn der Saft des Fleisches verdampft ist zuerst Tomatenmark dann geriebene Tomaten hinzugeben. Sobald die Tomaten weichgekocht sind ausgewaschene und geschnittene Portulak hinzugeben.
- # Portulak 10 Minuten lang ohne Zugabe von wasser kochen. Nach dieser Zeit Reis, warmes Wasser und Salz hinzugeben und 20 Minuten auf mittlerer Hitze kochen.
- # Warm servieren.

Tipp: Mit den gleichen Mengen können Sie auch Spinat zubereiten. (Bei der Zubereitung von grünen Blattgemüsen gehen die Vitamine verloren, wenn das Gemüse separat vorgekocht wird.)