



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

Eintopf Türlü



250 g fein gewürfeltes Lammfleisch
2 Kartoffel
2 Zucchini
1 Karotte
25 grüne Bohnen
2 Auberginen
2 große reife Tomaten
1 EL Tomatenmark
3 grüne Spitzpaprika
1 ½ EL Salz
2 große Zwiebel
5 EL Öl
3 Gläser warmes Wasser

Im Topf Öl erhitzen und das Fleisch hinzugeben. Bis die Eigenflüssigkeit des Fleisches verdampft ist schmoren.

Zu dem Fleisch in halbe Scheiben geschnittene Zwiebel geben und bis die Zwiebel weich geworden sind braten danach Tomatenmark hinzugeben.

Zu dieser Mischung in 5 Minuten Abständen nacheinander: zuerst Bohnen, grüne Spitzpaprika, fein geschnittene Karotten zusammen danach Tomaten, Auberginen, Kartoffel und Zucchini dazugeben und salzen.

Zu den leicht angebratenen Gemüse drei Gläser warmes Wasser einfüllen, zuerst auf mittlerer dann auf niedriger Hitze ca. 40-45 Minuten kochen.

Warm servieren.

Tipp: Bei der Zubereitung des Eintopfs ist zu Beachten, dass bei der Reihenfolge der Zugabe der Gemüsesorten nach ihrer Festigkeit zu erfolgen hat.