



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.