



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

---

## Erbsen mit Fleisch

Etili Bezelye



1 kg frische Erbsen  
250 g klein gewürfeltes Fleisch  
6 EL Öl  
2 Zwiebel  
2 Tomaten  
½ KL Salz  
3 Gläser Wasser  
1 EL Tomatenmark

- # Die Erbsen aus der Hülle nehmen.
- # Das Fleisch in Öl anbraten, wenn die Flüssigkeit des Fleisches verdampft ist, klein geschnittene Zwiebel hinzugeben und einige Male wenden.
- # Nun zuerst Tomatenmark, danach geriebene Tomaten hinzugeben und mit den Tomaten 5 Minuten schmoren.
- # In diese Mischung nun die Erbsen geben und 15 Minuten köcheln lassen.
- # Schließlich warmes Wasser und Salz hinzugeben und ca. 40 Minuten kochen.
- # Warm servieren.

**Tipp:** In einigen Quellen werden die Erbsen vorgekocht, jedoch gehen somit Vitamine verloren.