



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.