



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

Hühnerfleisch Bamia

Tavuklu Bamya Güveci



500 g Bamia
2 Hühnerbrüste
1 große Zwiebel
2 Tomaten
4 Spitzpaprika
1 Kaffetasse Öl
1 KL Salz
2 Gläser warmes Wasser

- # Die obere Seite der Bamia wie kleine Hütchen abschneiden säubern und auswaschen.
- # In einen Topf ein wenig Wasser und mit einer Prise Salz zum kochen bringen und dann die Bamia hinzugeben.
- # Wenn die Bamia halbdurch sind aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.
- # 4 kleine Tonschalen oder andere Backofengeeignete Schalen auf die Arbeitsplatte stellen.
- # Die ganzen Zutaten in gleicher Menge in vier Teile aufteilen.
- # Zuerst die Bamia in die Schale geben danach in Ringe geschnittene Zwiebel, in ein paar Teile geteilte Spitzpaprika, in Scheiben geschnittene Tomaten und Hühnerbrust dazugeben. Schließlich mit Öl übergießen, Salzen und ein Glas Wasser einfüllen.
- # Mit Alufolie die Schalen einzeln abdecken.
- # Die vorbereiteten Tonschalen in eine mit fingerbreit Wasser gefüllte Backform stellen.
- # Bei 190 Grad 45 Minuten im Backofen backen.

Tipp: Bevor man dieses Gericht in Schalen aufteilt könnte man das ganze in einer großen Schale backen.