



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

Fischdünsten ohne Wasser

Susuz Balık Buğulaması



1 kg Fisch nach Wahl
1 Kaffetasse Öl
3-4 Lorbeerblätter
1 entsaftete Zitrone
8-10 Petersilienzweige
1 große Tomate
1 KL Salz
1 Prise Pfeffer

- # Fisch säubern, waschen und trocken tupfen.
- # In einen breiten Topf die Fische einreihen und in die Zwischenräume Lorbeerblätter und Zwiebelringe geben.
- # Mit Öl und Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und den Deckel des Topfes schließen.
- # Auf mittlerer Hitze 25-30 Minuten garen.
- # Den Herd ausschalten und nach 10 Minuten den Deckel öffnen und mit fein gehackter Petersilie bestreuen.
- # Den Deckel des Topfes wieder schließen.
- # Lauwarm servieren.

Tipp: Das Garen ohne Wasser kann auch im Backofen gemacht werden.