



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

Flüssiger Huhn

Sulu Tavuk



2 Hühnerbrüste
3 Kartoffel
2 mittelgroße Zwiebel
3 große Tomaten
1 Espressotasse Öl
3 grüne Spitzpaprika
1 TL Pfeffer
2 KL Salz
1 KL Tomatenmark

- # Zwiebel in halbkreise zuschneiden und mit einer Espressotasse Öl weichbraten dann Tomatenmark hinzugeben.
- # Fein geschnittene Spitzpaprika hinzugeben, einige Male anbraten und dann geriebene Tomaten dazugeben.
- # Wenn die Tomaten einige Male aufköcheln dann klein gewürfelte Hühnerbrust hinzugeben.
- # Bevor das Hühnerfleisch durch ist klein gewürfelte Kartoffel hinzugeben. Nun das ganze etwa eine halbe Stunde kochen.
- # Kurz bevor es vom Herd genommen wird mit Salz und Pfeffer würzen.
- # Warm servieren.

Tipp: Dieses Gericht können Sie je nach Jahreszeit mit Karotten, Zucchini o.ä. Gemüsearten zubereiten. In Flüssiges Huhn darf kein Wasser hinzugefügt werden.