



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

FrISChe Hülsenfrüchte mit Olivenöl

Zeytinyağlı Taze Bakla



1 kg Hülsenfrüchte
1 Zwiebel
4-5 Lauchzwiebel
2 Teegläser Olivenöl
2 Würfelzucker
2 Gläser Wasser
1 KL Salz

- # Hülsenfrüchte säubern, waschen und abtropfen lassen und in zwei teilen.
- # Zwiebel in sehr dünn in Länge der Hülsenfrüchte zuschneiden.
- # In einen Topf die Hülsenfrüchte und die Zwiebel abwechselnd kreisförmig hineinlegen.
- # Darauf Öl, Salz und Zucker geben. Auf mittlerer Hitze ca. 20-25 Minuten kochen.
- # Danach 2 Gläser kochendes Wasser hineinfüllen und eine Stunde köcheln lassen.
- # Wenn der Topf lauwarm geworden ist in einen Teller stürzen.
- # Auf Wunsch kann es mit feingehackten Lorbeerblättern bestreut werden.

Tipp: Zu den Jahreszeiten in denen frISChe Hülsenfrüchte gibt kann man frISChe Lauchknoblauch als Garnitur verwenden.