



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

Weisse Bohnen mit Fleisch

Etili Kuru Fasulye



2 Gläser weisse Bohnen
500 g klein gewürfeltes Fleisch
5 EL Öl
2 mittelgroße Zwiebel
1 EL Tomatenmark
2 reife Tomaten
3 grüne Spitzpaprika
2 Kaffeelöffel Salz

- # Zwiebel grob hacken und zu den erhitzten Öl geben. Wenn die Zwiebel leicht andgedünstet sind, dann klein gewürfeltes Fleisch hinzugeben.
- # Sobald der eigensaft des Fleisches verdunstet ist fein geschnittene Spitzpaprika, in Würfel geschnittene Tomaten und Mark hinzugeben.
- # So lange anbraten bis der Geruch des Marks nicht mehr zu vernehmen ist. Am Vorabend eingeweichte und gekochte Bohnen hinzugeben.
- # Bis zu der Kante der Bohnen mit Wasser füllen und bis die Bohnen und das Fleisch gut durch sind kochen.
- # Salz einstreuen und nochmals aufkochen lassen und vom Herd nehmen.

Tipp: Kichererbsen mit Fleisch wird auf die selbe Weise zubereitet.