



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

Scharfe Feuerbohnen

Acılı Barbunya



- 1 Glas rote Feuerbohnen
- 1 Glas Lammfleisch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Spitzpaprika
- 1 rote scharfe Paprika
- 1 Kaffeelöffel Öl
- 1 Kaffeelöffel geschrotete Chili
- 1 Kaffeelöffel Salz
- 4-5 Petersilienzweige
- 1 Kaffeelöffel Tomatenmark

- # Fein gehackte Zwiebel in Öl andünsten. Wenn die Zwiebel rosarot gedünstet sind dann kichererbsengroß zugeschnittenes Lammfleisch hinzugeben.
- # Bis der Eigensaft des Fleisches verdampft ist andünsten und dann zugeschnittene Spitzpaprika und zerstampfte Knoblauchzehen hinzugeben.
- # Tomatenmark, geschrotete Chili, Salz und am Schluß vorgekochte Feuerbohnen hinzugeben.
- # Auf mittlerer Hitze zuerst 5 Minuten ohne Wasser danach ein Glas warmes Wasser einfüllen und weitere 10-15 Minuten köcheln lassen.
- # Das Essen vom Herd nehmen und mit gehackter Petersilie bestreuen und den Deckel schließen.
- # Warm servieren.

Tipp: Scharfe Feuerbohne ist ein mexikanisches Gericht und heißt "Chili con Carne"