



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

Bulgur

Bulgur Pilavi



1 Glas Bulgur
1 mittelgroße Zwiebel
1 große Tomate
2 Spitzpaprika
Salz
2 Gläser Wasser oder Fleischbrühe

- # Grob geschnittene Zwiebel in Öl rosarot anbraten.
- # Fein geschnittene Paprika dünsten bis es weich geworden ist.
- # Am Schluß geriebene Tomaten hinzugeben und Salz einstreuen und auf mittlerer Hitze 5 Minuten kochen.
- # In diese Mischung Bulgur hinzufügen und einige Male umrühren.
- # 2 Gläser Wasser einfüllen zuerst auf hoher Hitze zum Kochen bringen danach auf niedriger Hitze ETWA „= Minuten köcheln lassen.
- # Nach dieser Zeit vom Herd nehmen und mit einem Küchentuch oder -papier zudecken und einige Minuten ziehen lassen.

Tipp: Anstelle der Tomaten könnte ein Eßlöffel Tomatenmark verwendet werden.