



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

Gewürzter Bulgur

Baharatlı Bulgur Pilavı



2 Gläser feine Bulgur
1 Teeglas Öl
2 mittelgroße Zwiebel
2 Kaffeelöffel Korinthen
2 Kaffeelöffel Sesamkörner
4 Knoblauchzehen
2 TL Thymian
2 TL trockene Minze
4 Gläser Wasser
1 ½ Kaffeelöffel Salz
1 TL geschrotete Chili
½ TL Pfeffer

- # In einen Topf Öl erhitzen und Zwiebel hinzufügen und andünsten, danach fein geschnittene Knoblauchzehen hinzufügen und andünsten.
- # Wenn Knoblauch halb angebraten sind Korinthen und Sesam hinzufügen.
- # Bis die Mischung eine dunkle Farbe erhält anbraten.
- # Feine Bulgur in diese Mischung hinzufügen und einige Male umrühren und anschließend alle Kräuter und Gewürze hinzufügen und vermischen.
- # Warmes Wasser hinzufügen und 17-20 Minuten auf mittlerer Hitze kochen.
- # Zwischen Topf und Deckel Küchenpapier einlegen und 20 Minuten ziehen lassen.
- # Warm oder kalt servieren.

Tipp: Diesen Reis können Sie wie Kısır zu Teezeiten servieren.