



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

Frühlingsreis

Bahar Pilavi



2 Gläser Reis
1 Glas frische Saubohnenfrüchte
1 große Zwiebel
2 Lauchzwiebel
250 g klein gewürfeltes Lammfleisch
1 Teeglas Öl
1 Bunt Dill
4 Gläser Wasser
1 ½ Kaffeelöffel Salz
1 TL Pfeffer

- # Zwiebel und Lauchzwiebel sehr fein schneiden.
- # In einen Topf Zwiebel und klein gewürfelte Lammfleisch hineingeben und auf mittlere Hitze schalten.
- # Ohne Zugabe von Öl einige Male umrühren bis die Farbe des Fleisches sich ändert, danach frische Saubohnenfrüchte hinzugeben und mit Wasser befüllen bis sie vollkommen mit Wasser abgedeckt sind.
- # So lange kochen lassen bis kein Wasser mehr vorhanden ist.
- # Nebenbei ausgewaschenen, abgetropften Reis in Öl anbraten bis der Reis eine klare weisse Farbe erhält.
- # Wasser, Salz und Pfeffer geben und sobald das Wasser aufkocht auf niedrige Hitze runterschalten und 17 Minuten köcheln lassen.
- # Nach dieser Zeit gehackte Dill hinzugeben und zwischen Deckel und Topf ein Papiertuch legen und 10 Minuten ziehen lassen.
- # Nach dieser Zeit das Fleisch-Saubohnen-Gemisch in den Reis geben und vorsichtig unterrühren.
- # Warm servieren.

Tipp: Bei der Zubereitung dieses Gerichts muß der Reis nicht eingeweicht werden es reicht wenn der Reis gut ausgewaschen wurde.