



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

Bulgur mit Kichererbsen

Nohutlu Bulgur Pilavi



2 Gläser grober Bulgur
3 Gläser Wasser
1 EL Tomatenmark
3 Knoblauchzehe
1 Glas gekochte Kichererbsen
3 Spitzpaprika
1 Teeglas Öl
1 Kaffeelöffel Salz
1 TL Pfeffer

- # Bulgur waschen und ein fingerbreit mit Wasser überstehen lassen und 15 Minuten ruhen lassen.
- # Die Hälfte des Öl's in einen Topf geben und Tomatenmark hinzugeben und auf mittlerer Hitze den Mark einweichen lassen. Ausgewaschenen und abgetropften Bulgur hinzugeben und ein paar Minuten anbraten, Wasser einfüllen und den Deckel schließen.
- # Während der Kochzeit des Bulgurs den Rest des Öls in einen anderen Topf geben und klein geschnittene Paprika bei mittlerer Hitze leicht anbraten, fein geschnittene Knoblauch, gekochte Kichererbsen, Salz und Pfeffer hinzugeben und vom Herd nehmen.
- # Bulgur zuerst bei hoher Hitze und dann bei niedriger Hitze 15 Minuten kochen.
- # Eine große tiefe Schale leicht anfeuchten. In die Schale ein wenig Bulgur und ein wenig von der Kichererbsenmischung eindrücken.
- # Diesen Vorgang so lange wiederholen bis die ganzen Zutaten verarbeitet wurden wiederholen.
- # In einen flachen Servierteller wenden und servieren.

Tipp: Anstelle des Tomatenmarks kann auch geriebene Tomaten verwendet werden, dann müßte die Wassermenge entsprechend reduziert werden.