



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

Ramadan Reis (Fastenreis)

Ramazan Pilavi



Ramadan Reis (Fastenreis)

- ½ kg Kalbfleisch (kleingewürfelte)
- 1 Zwiebel
- 1 Glas Bavettine Corti
- 1 Glas Kichererbsen
- 2 Gläser Reis
- 1 EL Butter
- 1 Teeglas Sonnenblumenöl
- 5 Gläser Wasser
- 1 Dessertlöffel Pfeffer
- 1 ½ Dessertlöffel Salz

- # Kichererbsen am Vorabend im Wasser einweichen, am nächsten Tag im Wasser weich kochen. Dem Fleisch fein gehackte Zwiebel, ein wenig Salz und 5 Gläser Wasser hinzugeben, im Topf oder Schnellkochtopf kochen.
- # In einen Topf Butter und Sonnenblumenöl erhitzen und die Bavettine Corti hinzugeben, rosarot rösten.
- # Im Wasser ausgewaschenen und abgetropften Reis hinzugeben, bis zu 5 Minuten rösten.
- # Danach Kichererbsen, das Fleisch mit den Zwiebeln und der Flüssigkeit, Salz und Pfeffer hinzugeben. Den Deckel des Topfes schließen.
- # Nach dem Sieden den Herd runterschalten und bei schwacher Hitze 10 Minuten kochen. Zwischen dem Deckel und dem Topf Küchenpapier einlegen, Herd ausschalten und eine halbe Stunde ruhen lassen.
- # Danach mit einer großen Gabel ohne den Reis zu beschädigen.
- # Zum Servieren anbieten.

Tipp: Der Ramadan Reis hat eine lang anhaltende Sättigung auf Grund des darin enthaltenen Bavettine Corti. Deshalb wird der Verzehr vor dem Fastenbeginn empfohlen.