



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

## Zwiebelrollen

Soğan Sarması



6 große Zwiebel  
Für die Füllung:  
300 g mittel fettiger Hackfleisch  
1 Zwiebel  
1 ½ Gläser Reis  
1 Teeglas Sonnenblumenöl  
1 Teeglas Wasser  
½ EL Paprikamark  
½ Bund Petersilie  
½ Bund Dill  
1 EL getrocknete Minze  
1 Dessertlöffel Pfeffer  
1 ½ Dessertlöffel Salz  
Für den Belag:  
1 EL Tomatenmark  
½ Teeglas Sonnenblumenöl  
2 Gläser Wasser  
½ Dessertlöffel Salz

- # Zuerst die Zwiebel schälen, der Höhe nach einen Schnitt bis zur Hälfte der Zwiebel machen.
- # In einen Topf drei Gläser Wasser und ein wenig Salz hinzugeben. Nach dem Sieden des Wassers die Zwiebel einwerfen. Bis die Zwiebel halb weich gekocht sind kochen. (Die Zwiebel können in zwei Etappen gekocht werden.)
- # In der Zwischenzeit: Zwiebel, Petersilie und Dill klein hacken. In eine tiefe Schüssel hineinfüllen.
- # Den ausgewaschenen Reis, Paprikamark, Hackfleisch, getrocknete Minze, Pfeffer, Sonnenblumenöl, Wasser und Salz hinzugeben. Ohne den Reis zu beschädigen vorsichtig umrühren.
- # Gekochte Zwiebel Schicht für Schicht auseinander legen. Die großen Blätter können in zwei geschnitten werden.
- # Auf die Spitze der Zwiebelblätter bis zu einem Dessertlöffel Füllung draufgeben und zusammen rollen. In einen Topf einreihen. (Es können bis zu drei Lagen Zwiebelrollen aufeinander gereiht werden.)
- # Die Flüssigkeit wenn nötig mit zwei Gläser Wasser ergänzen. Paprikamark, Öl und Salz hinzugeben und mischen. Die Zwiebelrollen damit benieseln. Deckel des Topfes schließen.
- # Topf zuerst auf mittlerer Hitze auf den Herd stellen. Nach dem Sieden runterschalten und weitere 20 Minuten kochen.
- # Warm servieren.

**Tipp:** Die Zwiebelblätter mittlerer und kleiner Größe, die nicht gerollt werden können, könne Sie neben die Zwiebelrollen einreihen oder bei der Vorbereitung anderer Mahlzeiten verwendet.