



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

Frische Ackerbohnsensuppe

Taze Bakla Çorbası



250 g frische Ackerbohnen
5 EL Joghurt
3 EL Mehl
1 Ei
150 g Kalbfleisch
1 grosse Tomate
1 TL Öl
2 KL Salz

- # Ackerbohnen waschen, säubern und klein schneiden.
 - # Die geschnittenen Ackerbohnen mit ein KL Mehl und ein KL Salz einreiben.
 - # Damit das Salz und Mehl entfernt wird unter fließendem Wasser auswaschen. (Dies führt, dass das bittere Geschmack entfernt wird)
 - # Die entbitterten Ackerbohnen in einen Topf geben und 8 Gläser kaltes Wasser hinzufügen. Bei mittlerer Hitze weichkochen.
 - # Das Fleisch fein würfeln.
 - # In einen Topf die Hälfte des Öl bei mittlerer Hitze erhitzen und anschließend fein gewürfeltes Fleisch hinzugeben.
 - # Nach dem anbraten des Fleisches gehobelte Tomaten hinzugeben.
 - # Währenddessen Joghurt, Ei, Salz und Mehl in einem anderen Behälter verrühren.
 - # Die Tomaten-Fleisch-Mischung sowie die Joghurtsoße zu den Ackerbohnen hinzugeben.
 - # Alle Zutaten zusammen aufkochen lassen.
- In einen Servierteller die Suppe befüllen, anschließend die Hälfte des Öles erhitzen und übergießen und mit Dill verzieren.

Tipp: Unter Wahrung der Gesamtmenge kann die Kochflüssigkeit aus ein wenig Wasser und die Restmenge mit Fleischbrühe bestehen.