



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

Kölüksuppe

Kölük Aşı



1 Glas rote Linsen
½ Glas grober Bulgur
1 mittel grosse Zwiebel
½ Teeglas Sonnenblumenöl
½ EL Paprikamark
½ EL Trockenminze
½ EL Salz
7 Gläser Wasser

- # In einen Topf 7 Gläser lauwarmes Wasser einfüllen und rote Linsen hinzugeben.
- # Bei mittlerer Hitze kochen bis die Linsen die Form und die Farbe verlieren.
- # Auf die halb gekochten Linsen Bulgur hinzugeben und weitere 10 Minuten kochen.
- # In einen anderen Topf bzw. Pfanne Öl erhitzen und die klein gehackten Zwiebel dünsten.
- # Sobald die Zwiebel weichgedünstet sind Paprikamark und Salz hinzugeben und ein paar Minuten andünsten.
- # Zu der Linsen-Bulgur-Mischung die Zwiebelmischung unterrühren.
- # Sobald die Suppe anfängt zu sieden Minze hinzufügen und bei niedrigerer Hitze noch eine kurze Weile weiter köcheln lassen. Vom Herd nehmen.
- # Heiss servieren.

Tipp: Diese Suppe ist in der Region Gaziantep beheimatet.