



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

---

## Geschälter und gespaltener Reis

Yarma Pilavi



1 Glas geschälter und gespaltener Weizenkörner  
1 mittel grosse Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 Spitzpaprika  
½ EL Paprikamark  
8 EL Öl  
1 ½ KL Salz

# Die geschälten und gespaltenen Weizenkörner über Nacht einweichen, am Folgetag mit ein wenig Wasser kochen und anschliessend abtropfen lassen.

# In einem Topf Öl erhitzen und anschliessend klein gehackte Zwiebel und klein gehackte Knoblauch hinzugeben.

# Wenn die Zwiebel glasig geworden sind, dann die gesäuberten, entkernten und klein gehackten Spitzpaprika, Paprikamark und Salz hinzugeben.

# Wenn die Farbe der Paprika gelb wird, dann die geschälten und gespaltenen Weizenkörner einfüllen und vermischen. Den Deckel des Topfes schliessen und 10 Minuten bei niedriger Stufe köcheln lassen.

**Tipp:** Es wird empfohlen bei der Erstellung von Reis die geschälten und gespaltenen Weizenkörner länger wie normal zu kochen.