



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

Reis mit Gerstenudel

Arpa Şehriye Pilavı



2 Gläser Gerstenudel
1 Glas geriebene Tomaten
3 Gläser Wasser oder Fleischbrühe
4 Spitzpaprika
2 Lauchzwiebel
1 mittel grosse Zwiebel
1 ½ Teeglas Öl
1 KL geschrotete Chili
2 KL Salz

- # Bei mittlerer Stufe in einem Topf Öl erhitzen und klein gehackte Zwiebel hinzugeben.
- # In der gleichen Grösse wie die Zwiebel auch die Lauchzwiebel und Paprika zuschneiden.
- # Bevor die Lauchzwiebel und die Paprika weich gedünstet sind die Gerstenudel hinzugeben und 10 Minuten köcheln lassen.
- # Sobald die Gerstenudel an Farbe gewonnen haben werden geriebener Käse hinzugefügt und weitere 2-3 Minuten geköchelt.
- # Salz und geschrotete Chili, kaltes Wasser oder Fleischbrühe hinzufügen und den Deckel schliessen.
- # Bei mittlerer Hitze 17-20 Minuten köcheln lassen. Nach dieser Zeit kann auf dem Reis noch ein wenig Wasser sein, den Herd ausschalten.
- # Zwischen Deckel und den Topf ein Papiertuch legen. Mindestens eine halbe Stunde den Deckel nicht öffnen, damit der Dampf des Reises aufgenommen wird.
- # Danach den Deckel öffnen und das Papiertuch entnehmen und mit einer Gabel umrühren.
- # Warm servieren.

Tipp: Diesen Reis kann man auch auf eine andere Weise zubereiten; die Gerstenudel als aller erstes in Öl dünsten und danach in ein Teller herausnehmen und danach wie gehabt zubereiten und als letztes die Gerstenudel wieder dem Reis hineinfüllen und untermischen.