



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

Reis mit grünen Linsen

Yeşil Mercimekli Pilav



2 Gläser Reis
1 ½ Teegläser grüne Linsen
1 ½ EL Butter
4 EL Sonnenblumenöl
3 Gläser Wasser oder Fleischbrühe
1 KL Salz

- # Am Vorabend die Linsen säubern und auswaschen. “ Gläser frisches Wasser hinzugeben. Am nächsten Tag mit dem Wasser zusammen kochen bis das Wasser verdampft ist.
- # Währenddessen den Reis in die Mischung aus Salz, ein paar Tropfen Zitronensaft und reichlich warmes Wasser mindestens für eine halbe Stunde einweichen.
- # In einem Topf Butter und Öl erhitzen und vermischen und anschließend den Reis hinzugeben. Den Reis glasig dünsten.
- # Den gekochten Reis hinzugeben und einige Minuten zusammen mit dem Reis dünsten. Fleischbrühe und Salz hinzugeben.
- # Den Deckel des Topfes schliessen sobald der Reis siedet den Herd auf niedrige Stufe runterschalten und 15 Minuten weiter köcheln lassen.
- # Zwischen Deckel und Topf einen Tuch einlegen und mindestens eine halbe Stunde ruhen lassen. Ohne den Reis zu beschädigen nach dieser Zeit umrühren und anschließend servieren.

Tipp: Linsen beinhalten Vitamin A, B, C und Eisen. Der Eisenanteil ist mit dem eines Ei's vergleichbar. Ausserdem ist der Proteinanteil hoch 100 g Linsen beinhalten 24,7 g Protein.