



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

## Eingeschlossener Reis in Yufkablätter

Yufkali Kapama



3 Yufkablätter  
2 Gläser Reis  
7 EL Sonnenblumenöl  
½ EL Butter  
500 g klein gewürfeltes Hühnerfleisch  
2 mittel grosse Zwiebel  
1 Teeglas Mandeln  
2 Gläser Kichererbsen  
2 KL Salz  
1 KL Pfeffer  
3 Gläser Wasser  
Zum Einölen:  
1 Teeglas Öl

# Zuerst den Reis säubern und in lauwarmes Salzwasser für eine halbe Stunde einlegen.

# In einen kleinen Topf 3 EL Sonnenblumenöl, klein gewürfeltes Hühnerfleisch hinzugeben. Wenn das Fleisch gekocht ist halbkreisförmig zugeschnittene Zwiebel, Salz und Pfeffer hinzugeben.

# 4 EL Öl und ½ EL Butter in ein Reistopf geben und erhitzen und danach geschälte und enthäutete Mandeln hinzugeben und rosarot dünsten.

# Den eingeweichten, ausgewaschenen und abgetropften Reis hinzugeben und dünsten. Im anderen Topf gekochtes Hühnerfleisch, gekochte Kichererbsen, 3 Gläser Wasser hinzugeben. Zuerst bei hoher Stufe und anschliessend bei niedriger Stufe 20-22 Minuten kochen und ziehen lassen.

# Danach die Yufkablätter wie ein Pluszeichen zuschneiden, den ersten Dreiecksstück auf die Arbeitsplatte legen mit einem Pinsel mit Öl bestreichen und das Zweite Yufka auf das andere legen.

# Die Yufkas in eine Schale einlegen, in die Mitte ausreichende Menge Reis füllen, die Yufkablätter die über den Ränder herausragen in der Mitte zusammenlegen und in ein eingeöltes Backblech legen.

# Nachdem alle Yufkablätter auf diese Weise vorbereitet wurden mit der restlichen Menge Öl bestreichen, und bei 185 Grad im Backofen goldbraun backen.

**Tipp:** Dieser Reis wird in Mittelanatolien mit hausgemachten Yufka zubereitet.