



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

Reis mit trockenen Hülsenfrüchten

Kuru Baklali Bulgur Pilavi



1 ½ Gläser trockene Hülsenfrüchte
2 Gläser Bulgur
2 mittel grosse Zwiebel
1 EL Paprikamark
1 ½ Teegläser Öl
5 ½ Gläser Wasser
2 KL Salz

- # In einen Topf Öl und gehackte Zwiebel geben und die Zwiebel dünsten bis sie ihre Eigenflüssigkeit abgegeben haben.
- # Zu den Zwiebeln Paprikamark und die ausgewaschenen Hülsenfrüchte hinzugeben. 3 Gläser warmes Wasser hineinfüllen.
- # Den Deckel schliessen und bei mittlerer Hitze mindestens eine halbe Stunde kochen, währenddessen den Bulgur waschen und abtropfen.
- # Den Deckel des Topfes öffnen und wenn die Hülsenfrüchte weich gekocht sind, dann den Bulgur, Salz und 2 ½ Gläser Wasser einfüllen.
- # Weitere 15 Minuten kochen, vom Herd nehmen und ruhen lassen.
- # Lauwarm oder warm servieren.

Tipp: Dieser Reis wird in Antakya sehr oft zubereitet.