



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

Reis mit Kidneybohnen (Lolaz)

Lolazlı Pilav



1 Glas grober Bulgur
250 g Kidneybohnen
½ EL Tomatenmark
1 Kl Salz
1 mittel grosse Zwiebel
6 EL Sonnenblumenöl
2 Gläser Wasser

- # Kidneybohnen säubern, waschen und zweifingerbreit zuschneiden, in einen Topf füllen und 2 Gläser Wasser einfüllen und mit geschlossenem Deckel 15 Minuten kochen.
- # Nach dieser Zeit ohne die Flüssigkeit auszuschütten ausgewaschene und abgetropfte Bulgur, Mark und einen halben Kaffeelöffel Salz hinzugeben, zwischen mittel und niedriger Stufe mit verschlossenem Deckel 15 Minuten kochen.
- # Währenddessen in einer anderen Pfanne Olivenöl erhitzen und klein gehackte Zwiebel hinzugeben und so lange dünsten bis die Zwiebel sich zusammen ziehen und verkleinern.
- # In den fertig gekochten Reis die Zwiebel hinzugeben und vorsichtig unterrühren.
- # Den Deckel des Topfs verschliessen und ohne einen Tuch einzulegen 15-20 Minuten ruhen lassen.
- # Warm servieren.

Tipp: Lolazlı Reis ist eine Rezeptur aus der Region Gaziantep. Die Kidneybohnen nennt man hier Lolaz.