



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

Dampfgearte Weinblätter

Yaprak Buğulaması



2 Gläser Bulgur
60-75 St frische Weinblätter
1 ½ Teegläser Olivenöl
8 Knoblauchzehen
3 mittel grosse Zwiebel
1 ½ EL Paprikamark
1 KL Pfeffer
1 ½ KL Salz
4 Gläser Wasser

- # Die frischen Weinblätter säubern und klein hacken. Zwiebel und Knoblauch klein hacken.
- # Zwiebel und Knoblauch in einen Topf geben, Salz, Pfeffer und Mark hinzugeben und gut vermischen.
- # Später ausgewaschenen Bulgur, gehackte Weinblätter, Olivenöl und 4 Gläser Wasser hinzugeben und vermischen.
- # Den Deckel des Topfs schliesse. Zueri mittlerer bis niedriger Hitze 20 Minuten , danach bei niedriger Hitze 10 Minuten insgesamt 30 Minuten kochen.
- # Den Reis vom Herd nehmen, mit geschlossenem Deckel eine halbe Stunde ruhen lassen und danach umrühren.
- # Es wird empfohlen den Reis lauwarm zu servieren.

Tipp: Dampfgearte Weinblätter ist eine Reisart, die Antep eigen ist. Es kann mit allen verzehrbaren Pflanzenblätter zubereitet werden.