



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

Reis mit Firikli

Firikli Pilav



1 Glas Firik
1 Glas Bulgur
1 Glas Kichererbsen
250 g Rinderhackfleisch
1 ½ Teegläser Olivenöl
1 EL Tomatenmark
½ Paprikamark
1 KI Pfeffer
1 ½ KL Salz
3 ½ Gläser Wasser

Zuerst Kichererbsen am Vorabend säubern, waschen und einweichen. Am Folgetag mit der Einweichflüssigkeit weich kochen.

Zu dem klein gewürfelten Fleisch so viel Wasser füllen bis es ein fingerbreit übersteht, entweder in einem Topf oder Schnellkochtopf garen.

Nach dem garen das Fleisch in ein Sieb herausnehmen. Zu dieser Fleischbrühe 3 ½ Gläser Wasser einfüllen und in einen Topf umfüllen.

Tomatenmark, Paprikamark, Salz, Pfeffer, die gekochten und abgetropften Kichererbsen, gewaschene firik und Bulgur hinzugeben. Den Deckel schliessen und bei niedriger Hitze 20 Minuten kochen.

Währenddessen das gegarte Fleisch in Olivenöl dünsten bis es eine rötliche Farbe erhält.

Das Fleisch nach der Kochzeit dem Reis unterrühren und weitere 2-3 Minuten kochen. Danach 15-20 Minuten ruhen lassen und anschliessend warm servieren.

Tipp: Firik ist eine Bulgursorte aus der Region Gaziantep. Falls kein Firik vorhanden kann der Reis auch nur mit Bulgur zubereitet werden.