



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

## Uruç (Himmelfahrtsreis)

Uruç Kapaması



4 Gläser Reis  
750 g klein gewürfeltes Lammfleisch  
1 ½ Gläser Kichererbsen  
4 Spitzpaprika  
2 mittel grosse Zwiebel  
2 mittel grosse Tomaten  
125 g Butter  
1 KL Pfeffer  
2 KL Salz  
6 Gläser Wasser

- # Die Kichererbsen eine Nacht zuvor waschen und einweichen und am Folgetag weich kochen.
- # In einen Topf klein gewürfeltes Fleisch, klein gehackte Zwiebel, entkernte und grob geschnittene Paprika, geschälte und klein gewürfelte Tomaten einfüllen.
- # Das Fleisch dünsten bis die Eigenflüssigkeit des Fleisches abgegeben und verdunstet ist, Salz und Pfeffer einstreuen und vermischen.
- # Währenddessen den Reis säubern und in einer lauwarmen Salzlake für eine halbe Stunde einweichen lassen. Danach mit reichlich kaltem Wasser auswaschen.
- # Das Fleisch mit den Kichererbsen vermischen, in eine hohe würfelförmige Form oder in einen Topf mit einer kleinen Öffnung einfüllen.
- # Den Würfel in ein Backblech wenden. In das Backblech 6 Gläser Wasser einfüllen. Sobald das Wasser anfängt zu sieden Butter und Salz hinzugeben. Wenn die Butter geschmolzen ist dann den Reis hinzugeben.
- # Wenn in dem Uruç (Himmelfahrtsreis) der Bereich in dem der Reis gefüllt ist anfängt zu sieden, dann den Herd auf niedrige Stufe runterschalten und nach einer Kochzeit von 10 Minuten vom Herd nehmen.
- # Den Reis 15 Minuten ziehen lassen. Den vorsichtig umrühren ohne den Würfel mit der Fleischmischung zu entnehmen. Schliesslich den Würfel vorsichtig entnehmen und somit wird das Fleisch in der Mitte freigelegt.
- # Warm zu Tisch bringen.

**Tipp:** Bepazarı, ein Bezirksteil Ankara's, ist für die Zubereitung von Uruç (Himmelfahrtsreis) bekannt. In der Region werden diesbezüglich spezielle Tongefässe erstellt.