



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

Bunter Sardellenreis

Renkli Hamsili Pilav



½ kg Sardellen
2 Gläser Reis
1 Zwiebel
1 grosse Kartoffel
1 grosse Karotte
1 Teeglas Sonnenblumenöl
1 EL Tomatenmark
2 KL Salz
½ KL Pfeffer
2 ½ - 3 Gläser Wasser

- # Den Reis säubern und mindestens eine halbe Stunde in Salzwasser einweichen. Den Kopf und die Fischgräten entfernen, waschen und in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
- # In einem Topf Sonnenblumenöl erhitzen und dann klein gehackte Zwiebel hinzugeben.
- # Sobald die Zwiebel glasig gedünstet sind, klein gewürfelte Karotten hinzugeben und nach 5 Minuten auf die gleiche Weise gewürfelte Kartoffel hinzugeben.
- # Den Deckel schliessen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten dünsten und anschliessend Mark hinzugeben.
- # Danach die Sardellen hinzugeben einige Male wenden und anschliessend ausgewaschenen und abgetropften Reis hineinfüllen.
- # Wenig vermischen Salz und Pfeffer einstreuen. Unter Berücksichtigung, dass die Kartoffel Wasser aufsaugen 2 ½ bis 3 Gläser Wasser hineinfüllen.
- # Den Deckel des bunten Sardellenreises schliessen. Zuerst bei mittlerer Hitze 10 Minuten und danach bei niedriger Hitze 12 Minuten insgesamt 22 Minuten kochen.
- # Vom Herd nehmen, zwischen Deckel und Topf ein saugfähiges Tuch einlegen und mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen. Danach kurz umrühren und zu Tisch bringen.

Tipp: Da Sardellen schnell kochen brauchen sie nicht vorher gekocht werden.