



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

Bauernreis

Çoban Pilavi



2 Gläser Reis
250 g klein gewürfeltes Hackfleisch
1 Tomate
1 Spitzpaprika
1 mittel grosse Zwiebel
3 Lauchzwiebel
1 Glas Kichererbsen
4 EL Sonnenblumenöl
1 EL Butter
½ KL Pfeffer
1 KL Salz
2 ½ Gläser Wasser

- # Die Kichererbsen am Vorabend säubern, waschen und in sauberes Wasser einlegen. Am Folgetag mit dem gleichen Wasser kochen.
- # Den Reis in dem Wasser mit ein paar Tropfen Zitronensaft und ein wenig Eis für eine Stunde einweichen lassen.
- # Währenddessen die Zwiebel klein hacken und in Sonnenblumenöl gelb dünsten. Sehr klein gehacktes Fleisch hinzugeben. Bei hoher Hitze das Fleisch kochen bis der Eigensaft verdampft ist.
- # Geschälte und klein gewürfelte Tomaten und entkernte und klein gewürfelte Paprika hinzufügen einge Male umrühren.
- # Danach 2 ½ Gläser warmes Wasser einfüllen. Mit geschlossenem Deckel 20 Minuten kochen.
- # Nach dieser Zeit in die Fleischmischung Butter, gekochte Kichererbsen, klein gehackte Lauchzwiebel, Pfeffer, Salz und in lauwasser eingelegten, gut ausgewaschenen und abgetropften Reis hinzugeben.
- # Den Deckel des Topfes schliessen und 20 Minuten kochen. Zwischen den Deckel und dem Topf ein Papiertuch einlegen und 20-30 Minuten ziehen lassen.
- # Den Reis vorsichtig ohne den Reis zu zerdrücken umrühren. Warm zu Tisch bringen.

Tipp: Da das Butter bei dem Dünsten der Zwiebel anbrennen kann, wird sie bei der Zubereitung des Bauernreises nicht empfohlen. Damit der Eigengeschmack des Butters im Reis zu schmecken ist, wird die Butter erst später hinzugegeben.