



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

---

## Reis mit Blumenkohl

Karnabaharlı Pilav



2 Gläser Reis  
2 Schalen gesäubertes Blumenkohl  
1 mittel grosse Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
2 Spitzpaprika  
5 EL Olivenöl  
3 Gläser Wasser oder Fleischbrühe  
1 ½ KL Salz  
1 KL süße Paprikapulver  
½ KL Pfeffer

- # Den Reis als erstes in heisses Salzwasser einweichen lassen.
- # In einen Topf Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen und danach klein gehackte Zwiebel und Knoblauchzehen hinzugeben und solange dünsten bis die Zwiebel glasig sind.
- # Ausgewaschenes und zerkleinertes Blumenkohl und wie Streichhölzer zugeschnittene Spitzpaprika hinzugeben.
- # Diese Mischung einige Male wenden, drei Gläser Wasser oder Fleischbrühe und rote Paprikapulver hinzugeben und weitere 10 Minuten kochen.
- # Nach dieser Zeit den eingeweichten, ausgewaschenen und abgetropften Reis hinzufügen.
- # Den Deckel des Topfes schliessen und zuerst bei mittlerer Hitze 5 Minuten danach bei niedriger Hitze 15 Minuten insgesamt 20 Minuten kochen.
- # Zwischen Deckel und Topf ein Papiertuch einlegen und eine halbe Stunde ziehen lassen.
- # Vor dem Servieren umrühren und heiss zu Tisch bringen.

**Tipp:** Anstelle des Blumenkohls kann der Reis auch mit der gleichen Menge Brokkoli zubereitet werden.