



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

---

## Reis mit Artischocken

Enginarlı Pilav



2 grosse Artischocken  
2 Gläser Reis  
1 Teeglas Olivenöl  
1 mittel grosse Zwiebel  
2 KL Salz  
7-8 Zweige Dill  
5 Gläser Wasser

- # Die Artischocken schälen, den inneren Teil entfernen und mit einer Zitrone einschmieren, damit es nicht dunkel wird.
- # Die Zwiebel zuschneiden und in Olivenöl gelb dünsten.
- # Die grob zugeschnittenen Artischocken hinzugeben ein paar Mal umrühren und 5 Gläser heisses Wasser hineinfüllen. Eine halbe Stunde kochen.
- # Währenddessen den Reis säubern und eine halbe Stunde in lauwarmes Salzwasser einweichen.
- # In die gekochte Artischockenmischung den aufgeweichten, ausgewaschenen und abgetropften Reis hinzugeben.
- # Den Herd auf niedrige Stufe runterschalten und 20 Minuten kochen lassen.
- # Nach dieser Zeit zwischen Deckel und Topf ein Papiertuch einlegen und eine halbe Stunde ziehen lassen.
- # Als letztes in den Reis klein gehackte Dill hinzugeben und unterrühren und kurz stehen lassen.
- # Kalt zu Tisch bringen.

**Tipp:** Artischocke ist förderlich für Leber.