



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

Reis mit Kohl

Lahanalı Pilav



2 Gläser Reis
1 ½ Gläser feingehackter Kohl
1 mittel grosse Karotte
3 mittel Grosse Lauchzwiebel
1 KL Curry oder gemahlener Schwarzkümmel
½ Glas Öl
3 Gläser Wasser oder Fleischbrühe
1 ½ KL Salz

- # Bis die anderen Zutaten zubereitet sind den Reis in reichlichem Salzwasser einweichen.
- # Den Kohl wie Zahnstocher zuschneiden, die Karotten hobeln und die Lauchzwiebel klein hacken.
- # In einem Topf bei mittlerer Hitze Öl erhitzen und danach Curry oder gemahlene Schwarzkümmel hinzugeben und dünsten bis die Farbe an das Öl abgegeben wurde.
- # Den Kohl, die Karotte und die Lauchzwiebel zusammen hinzugeben und bei hoher Hitze unter ständigem umrühren dünsten bis der Kohl die Eigenflüssigkeit abgegeben und diese wieder verdampft ist.
- # Danach den Reis auswaschen und hinzugeben und 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.
- # Salz einstreuen und 3 Gläser kaltes Wasser oder Fleischbrühe einfüllen.
- # Mit geschlossenem Deckel zuerst 10 Minuten bei mittlerer und danach 10 Minuten bei niedriger Hitze insgesamt 20 Minuten kochen.
- # Zwischen Deckel und Topf ein Papiertuch einlegen und mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen.
- # Heiss servieren.

Tipp: Anstelle des Kohl kann die gleiche Menge Soyasprossen verwendet werden.