



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

## Reis mit Spinat

Ispanaklı Pilav



2 Gläser Reis  
1 kleine Zwiebel  
1 kleiner Bunt Spinat  
1 Teeglas Olivenöl  
1 KL Tomatenmark  
1 Kl Salz  
3 ½ Gläser Wasser oder Fleischbrühe

- # In einem Topf Öl erhitzen und danach klein gehackte Zwiebel und Salz hinzugeben. Dünsten bis Zwiebel ihre Form verlieren und sich verkleinert haben.
- # Mit reichlich lauwarmes Wasser ausgewaschenen und abgetropften Reis hinzugeben und fünf Minuten dünsten.
- # Danach Wasser oder Fleischbrühe hineinfüllen. Den Deckel des Topfes schließen, zuerst bei hoher Stufe 5 Minuten danach bei niedriger Stufe 15 Minuten also insgesamt 20 Minuten kochen.
- # Zwischen Topf und Deckel ein Papiertuch einlegen und mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen.
- # Währenddessen in einen Topf zwei Esslöffel Öl und gewaschenen und klein gehackten Spinat hinzugeben und umrühren und den Deckel schließen. Bei niedriger Hitze 20-25 Minuten kochen und anschließend vom Herd nehmen.
- # Den Reis in drei Teile teilen. In den ersten Teil den Spinat unterrühren. Den zweiten Teil des Reises in einer Kaffeetasse aufgelösten Tomatenmark unterrühren. In den dritten Teil des Reises wird nichts beigemischt.
- # Ein kleines Backblech oder eine Kuchenform leicht anfeuchten. Zuerst die Spinatmischung mit leichtem Pressen einfüllen. Danach den Reis ohne jegliche Beimsichtung und als letztes die Tomatenmark-Reismischung einfüllen.
- # In dem zuvor auf 180 Grad vorgeheizten Backofen 10-15 Minuten backen, danach auf ein flaches Servierteller wenden.

**Tipp:** Zu dem Reis kann man auch als Dritte Farbe eine in Öl gedünstete Karotte hinzugegeben werden.