



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

Bulgurreis mit Mandeln

Bademli Bulgur Pilavi



2 ½ Gläser Bulgur
1 Glas Kichererbsen
1 Teeglas rote Linsen
2 Spitzpaprika
4 Lauchzwiebel
1 mittel grosse Zwiebel
7 EL Öl
1 KL geschrotete Chili
4 ½ Gläser Fleischbrühe
2 KL Salz
Für die Oberfläche:
1 Teeglas Mandeln
1 EL Butter

- # In einen Topf Öl und klein gehackte Zwiebel hineinfüllen. Bei mittlerer Hitze die Zwiebel glasig dünsten.
- # Klein gehackte Spitzpaprika und das Weiße der klein gehackten Lauchzwiebel hinzugeben und vermischen.
- # Gewaschene und abgetropfte Bulgur, rote Linsen, weichgekochte Kichererbsen und das Grüne der klein gehackten Lauchzwiebel hinzugeben.
- # Nachdem die Bulgur hart gedünstet wurden, geschrotete Chili, Salz und Wasser hinzugeben, vermischen und den Deckel des Topfes verschliessen.
- # Den Reis zuerst bei mittlerer Hitze 10 Minuten und danach bei niedriger Hitze 15 Minuten also insgesamt 25 Minuten kochen. Vom Herd nehmen und mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen bevor der Deckel des Topfes geöffnet wird.
- # Währenddessen werden die Mandel gehäutet (Die Mandeln ein paar Minuten kochen und dann kann es gehäutet werden). Die Mandeln in Butter rosarot rösten.
- # Den Reis in ein Servierteller einfüllen und mit den gerösteten Mandeln bestreuen und zu Tisch bringen.

Tipp: Anstelle der Mandeln können auch Erdnüsse und Aprikosenkerne verwendet werden.