



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

Bulgurreis mit Mohn

Haşhaşlı Bulgur Pilavı



2 Gläser Bulgur
1 Glas gemahlenes Mohnpulver
3 ½ Gläser Wasser
9 EL Sonnenblumenöl
2 KL Salz

In den Topf Wasser und Salz einfüllen und zum Kochen zu bringen und ausgewaschene und abgetropfte Bulgur einfüllen.

Ab und an umrühren und 15 Minuten Bulgur kochen.

Sonnenblumenöl und Mohnpulver hinzugeben und untermischen, den Deckel verschliessen und bei niedriger Hitze fünf Minuten kochen.

Vom Herd nehmen und ohne den Deckel zu öffnen eine halbe Stunde ziehen lassen und anschliessend umrühren und servieren.

Tipp: Es gibt blaues und weisses Mohnpulver.