



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.