



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

---

## Gemüse Bulgurreis

Sebzeli Bulgur Pilavi



2 Gläser Bulgur  
1 Glas Erbsen aus der Dose  
1 mittel grosse Kartoffel  
1 mittel grosse Karotte  
1 mittel grosse Zwiebel  
½ Glas Öl  
1 EL Tomatenmark  
4 Gläser Wasser oder Fleischbrühe  
1 ½ KL Salz

- # In dem Topf Öl erhitzen und klein gehackte Zwiebel weich dünsten.
- # Klein gewürfelte Karotten hinzugeben und 10 Minuten dünsten.
- # Später wieder klein gewürfelte Kartoffel hinzugeben und 5 Minuten dünsten und anschliessend abgetropfte Erbsen aus der Dose hinzugeben.
- # Die Zutaten einige Male umrühren und Tomatenmark sowie Salz hineinfüllen. Sobald der Geruch des Tomatenmarks entwichen ist 4 Gläser Wasser oder Fleischbrühe hineinfüllen und zum Kochen bringen.
- # Danach ausgewaschene und abgetropfte Bulgur hineinfüllen den Deckel des Topfes schliessen.
- # Bulgurreis zuerst 5 Minuten bei mittlerer Hitze danach 15 Minuten bei niedriger Hitze also insgesamt 20 Minuten kochen.
- # Danach 15-20 Minuten ziehen lassen und anschliessend vorsichtig umrühren und je nach Wunsch servieren.

**Tipp:** In der Regel wird bei der Zubereitung von Bulgurreis Bulgur nicht eingeweicht.