



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

Bulgurreis mit Bohnen

Fasulyeli Bulgur Pilavi



2 Gläser Bulgur
25 – 30 grüne Bohnen
1 grosse Zwiebel
1 rote Paprika
1 Paprika
1 Glas geriebene Tomate
1 Teeglas Sonnenblumenöl
2 ½ Gläser Wasser
1 KL geschrotete Chili
1 KL Salz

- # Die Bohnen waschen, die Fäden abziehen und ein fingerbreit zuschneiden. Zusammen mit den klein gehackten Zwiebel in ein Topf geben, Sonnenblumenöl und Salz hinzugeben.
- # Die Zutaten ca. 10 Minuten dünsten und danach ein Teeglas heisses Wasser einfüllen. Den Deckel schliessen und die Bohnen weich kochen.
- # Danach klein gewürfelte rote und grüne Paprika hinzugeben und ein paar Mal umrühren.
- # Ausgewaschene und abgetropfte Bulgur hinzugeben. Ein bis zwei Minuten umrühren und anschliessend geriebene Tomaten, geschrotete Chili und 2 ½ Gläser Wasser einfüllen.
- # Den Deckel schliessen und bei mittlerer Stufe 20 Minuten kochen und danach 20-25 Minuten ziehen lassen bevor der Deckel geöffnet wird.
- # Warm zu Tisch bringen.

Tipp: Dieser Reis kann anstelle der Bohnen auch mit anderen frischen Hülsenfrüchten zubereitet werden. Falls Hülsenfrüchte verwendet werden, dann sollten zwei zerstampfte Knoblauchzehen beigemischt werden.