



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

Bulgur mit Kartoffel

Patatesli Bulgur Pilavi



2 Gläser Bulgur
3 mittel grosse Kartoffel
1 mittel grosse Zwiebel
4 Lauchzwiebel
1 EL Tomatenmark
½ Glas Öl
1 KL gemahlener Schwarzkümmel
1 KL Salz
3 ½ Gläser Wasser
Zum Braten:
1 Glas Öl

- # Die Kartoffel schälen und in haselnussgrosse würfel zuschneiden und in Öl rosarot rösten.
- # In einem Topf ½ Glas Öl erhitzen und klein gehackte Zwiebel gelb dünsten.
- # Tomatenmark hinzugeben und vermischen, danach die gerösteten Kartoffel, klein gehackte Lauchzwiebelhinzugeben und ein par Mal umrühren.
- # Ausgewaschene und abgetropfte Bulgur in die Kartoffelmischung hinzumischen. Zwei bis drei Minuten dünsten und anschliessend gemahlenden Schwarzkümmel, Salz und Wasser hinzugeben.
- # Den Deckel des Topfes schliessen und bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten kochen. Vom Herd nehmen und 15 Minuten ziehen lassen.
- # Warm servieren.

Tipp: Wenn die Kartoffel nicht geröstet werden, dann verändert sich die Kochzeit und die Kartoffel verlieren ihre Form.