



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

---

## Bulgurreis mit Karotten

Havuçlu Bulgur Pilavi



2 Gläser Bulgur  
1 mittel grosse Zwiebel  
2 mittel grosse Karotten  
1 Glas Bohnen  
1 EL Mark  
1 ½ Teegläser  
1 KL Salz  
3 ½ Gläser Wasser

- # Die Bohnen am Vorabend in sauberes Wasser einlegen. Am nächsten Tag mit dem Einlegewasser weichkochen.
- # Währenddessen die Zwiebel klein hacken und die Karotten zahnstocherförmig zuschneiden.
- # In einem Topf Öl erhitzen und Zwiebel dunkel dünsten. Die Karotten hinzugeben und weich dünsten.
- # Danach Tomatenmark und Salz hinzugeben und einige Male umrühren. Die gekochten und abgetropften Bohnen hinzugeben.
- # Als letztes die ausgewaschenen Bulgur und 3 ½ Gläser Wasser hinzugeben. Den Deckel des Herdes schliessen und bei mittel-niedriger Hitze 20 Minuten kochen.
- # Vor dem öffnen des Deckels 15-20 Minuten ziehen lassen umrühren und zu Tisch bringen.

**Tipp:** Das Reiben der Karotten wird hier nicht empfohlen, denn das führt dazu, dass die Karotten wässrig werden.