



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

Bulgurreis im Backofen

Fırında Bulgur Pilavı



2 Gläser Bulgur
150 g klein gehacktes Kalbfleisch
1 grosse Zwiebel
1 Spitzpaprika
2 Lauchzwiebel
9 EL Sonnenblumenöl
1 EL Mark
1 Tomate
½ KL Pfeffer
2 KL Salz
3 Gläser Wasser

- # In einem Topf Olivenöl erhitzen sehr klein gewürfeltes Kalbfleisch braten.
- # Sobald das Fleisch die Eigenflüssigkeit abgibt und diese verdunstet ist, die klein gewürfelten Zwiebel und die entkernten und klein gewürfelten Spitzpaprika zusammen hinzugeben.
- # Nachdem die Zwiebel glasig gedünstet sind Tomatenmark und ausgewaschene und abgetropfte Bulgur hinzugeben. Dünsten bis Bulgur hart geworden ist.
- # Als letztes klein gehackte Lauchzwiebel, geschälte und klein gehackte Tomaten, Salz und Pfeffer zu der Mischung hinzugeben und einige Male umrühren.
- # Die Reismischung in eine mittel grosse Backform einfüllen, mit der Rückseite des Löffels leicht einpressen und 3 Gläser heisses Wasser einfüllen.
- # Die Backform mit einer Alufolie gut verschliessen und in das auf 200 Grad vorgeheizte Backofen geben.
- # Den Bulgurreis zuerst 20 Minuten bei 200 Grad, danach 15 Minuten bei 185 Grad also insgesamt 35 Minuten backen.
- # Aus dem Backofen nehmen und bevor die Alufolie entfernt wird 20 Minuten zihen lassen und heiss zu Tisch bringen.

Tipp: In Anatolien wird dieser Reis im Steinofen gebacken.