



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)
Banu Atabay's Müttevazi 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 gedünsten 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.