



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

Tabrizreis

Tebriz Pilavi



1 ½ Gläser Reis
100 g Kalbshackfleisch
250 g grüne Bohnen
4 EL Sonnenblumenöl
1 EL Butter
½ EL Tomatenmark
1 KL Salz
½ KL Pfeffer
2 Gläser Bohnenkochwasser
1 Glas Fleischbrühe

- # Die Bohnen säubern, waschen und in einer Länge von ca. 1 cm zuschneiden und weichkochen.
- # Die gekochten Bohnen in ein Sieb füllen, das Kochwasser auffangen und die Bohnen abkühlen lassen.
- # In dem Reistopf ein Sonnenblumenöl und Butter erhitzen und das Hackfleisch hinzugeben und unter stetigem Umrühren dünsten.
- # Tomatenmark und Salz hinzugeben und dünsten bis der Geruch des Marks nicht mehr zu spüren ist.
- # Währenddessen den Reis ohne in Wasser einzuweichen mit fließendem Wasser auswaschen und abtropfen lassen.
- Den Reis zu der Tomatenmark-Hackfleisch-Mischung hineinfüllen und bei mittlerer Hitze 5-6 Minuten dünsten.
- # Danach die weich gekochten und abgetropften Bohnen und Pfeffer hinzugeben und ein paar Mal umrühren.
- # Als letztes die Fleischbrühe und die Kochflüssigkeit der Bohnen hineinfüllen und den Deckel schliessen.
- Zuerst bei hoher Hitze danach bei niedriger Hitze insgesamt 20 Minuten kochen.
- # Nach dieser Zeit den Herd ausschalten und zwischen Deckel und Topf ein Papiertuch einlegen und mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen.
- # Nach der Ziehzeit den Reis umrühren ohne es zu zerdrücken und weitere 10 Minuten ziehen lassen, anschließend in angefeuchtete Schalen einpressen und in Servierteller wenden und zu Tisch bringen.

Tipp: Tabrizreis ist wie auch vom Namen zu vernehmen ist eine iranische Rezeptur.