



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

Gefüllte Weinblätter mit Linsen

Mercimekli Sarma



1 Glas rote Linsen
½ Glas Bulgur
1 grosse Zwiebel
2 Teegläser Sonnenblumenöl
1 EL Tomatenmark
10-15 frische Minzezweige
1 KL rote Paprikaflocken
½ KL Pfeffer
½ KL Salz
3 Gläser Wasser
2 Gläser Fleischbrühe
100 mittel grosse eingelegte Wienblätter

- # Zuerst die eingelegten Weinblätter in reichlichem Wasser einlegen.
- # Klein gehackte Zwiebel in 1 ½ Teegläser Sonnenblumenöl glasig dünsten, Tomatenmark, Pfeffer, rote Paprikaflocken, Salz, ausgewaschenen Bulgur und Linsen hinzugeben und 5 Minuten dünsten.
- # 3 Gläser Wasser hinzugeben und den Deckel des Topfes schliessen und bei mittlerer Heizstufe etwa 20 Minuten kochen bis die Zutaten die Flüssigkeit aufnehmen.
- # Die Weinblätter mit reichlich fliessendem Wasser auswaschen und in einen Sieb legen und abtropfen lassen. Die adrige Seite nach oben auf die Arbeitsplatte legen und reichlich von der Linsenmischung legen. Beide Seiten einschlagen und danach zusammenrollen.
- # Anschliessend die Rollen in den Topf dicht an dicht einreihen, ½ Teeglas Olivenöl übergiessen, nachdem es bei mittlerer Heizstufe ein paar Minuten gekocht hat Fleischbrühe hineinfüllen. Den Deckel schliessen und bei niedriger Heizstufe eine halbe Stunde kochen.
- # Kalt servieren.

Tipp: Gefüllte Weinblätter mit Linsen ist eine Spezialität in der Region Tekirdağ.