



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

Gefüllte Wachtel

Bıldircin Dolması



8 Wachtel
2 EL Reis
1 mittel grosse Karotten
1 mittel grosse Kartoffel
1 kleine Zwiebel
1 Teeglas Erbsen aus der Konserve
1 Teeglas
4 EL Öl
1 KL Salz
Für die Oberfläche:
2 EL Öl

- # Zuerst das Gemüse vorbereiten. Kartoffel und Karotten klein würfeln. Zwiebel klein hacken.
- # In einem Topf ÖL erhitzen und die Zwiebel rosarot dünsten.
- # Nacheinander in 5 Minuten Abständen Karotten, Kartoffel und Erbsen hinzugeben.
- # Als letztes Reis hinzugeben und Salz und Pfeffer einstreuen. Warmes Wasser einfüllen.
- # Den Deckel des Topfes schliessen und bei mittlerer Stufe 15 Minuten köcheln.
- # Nachdem die Füllung lauwarm abgekühlt ist, diese in die Wachteln einfüllen. Die Öffnung mit einem Zahnstocher schliessen.
- # Die gefüllten Wachtel in eine eingölte Backform geben und die Oberflächen mit Öl einschmieren.
- # Im zuvor auf 200 Grad vorgeheizten Backofen goldbraun backen.

Tipp: Die gefüllten Wachtel in einen Topf einlegen und mit ein wenig Wasser kochen.