



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

Blumenkohl mit Karotten

Havuçlu Karnabahar Oturtması



1 mittel grosser Blumenkohl
200 gr. Hackfleisch
2 mittel grosse Zwiebel
2 mittel grosse Karotten
1 ½ EL Tomatenmark
9 EL Öl
2 KL Salz
½ KL Pfeffer
Für die Oberfläche:
5-6 Petersilienzweige

- # Die Stiele und Knospen in kleine Stücke schneiden und in reichlichem Wasser mit Essig einlegen.
- # Später aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Zuerst die Stiele in einen breiten Topf füllen und anschliessend die Knospen hinzugeben. 4 ½ - 5 Gläser Wasser einfüllen.
- # Den Topf bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen, den Deckel des Topfes einen Spalt ca. einen finger breit offen lassen (damit der Geruch des Blumenkohls entweichen kann). Den Blumenkohl kontrolliert weich kochen.
- # Bei mittlerer Hitze in einem Topf Öl erhitzen und anschliessend klein gehackte Zwiebel weich dünsten. Danach Hackfleisch hinzugeben und dünsten bis der Eigensaft abgegeben und verdunstet ist.
- # Klein gewürfelte Karotten, Tomatenmark, Salz und Pfeffer hinzugeben. Mit geschlossenem Deckel 5 Minuten kochen.
- # Diese gekochte Masse dann über die Blumenkohlstücke füllen und bei niedriger Stufe mit geschlossenem Deckel 20 Minuten köcheln lassen.
- # Heiss servieren und mit gehackten Petersilien verzieren.

Tipp: Das Kochwasser des Blumenkohls könnte zwar ausgeschüttet werden, jedoch gehen dadurch die ganzen Nährstoffe verloren.