



Türkische Bohnen

Zutaten (für ca. 4 Personen):

500 g Stangenbohnen
4 Stück Tomaten
1 Stück Zwiebel
2 Stück Knoblauchzehen
1 EL Paprikamark
1 EL Tomatenmark
1 TL Pul Biber (alternativ
Paprikapulver edelsüß/rosenscharf)
1 TL Salz
1 TL Pfeffer
1 EL Olivenöl (einen Schuss zum
Braten)
200 ml Wasser

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinschneiden. Bohnen waschen und in Stücke schneiden. Tomaten waschen und würfeln. In einer großen Pfanne Zwiebeln und Knoblauch in heißem Öl anschwitzen. Pul Biber, Paprika- und Tomatenmark zugeben, dann die geschnittenen Tomaten. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Bohnen zugeben. Im nächsten Schritt mit Wasser ablöschen.

Deckel schließen und solange auf kleiner Stufe köcheln lassen, bis die Bohnen weich sind (dauert etwa 20 Minuten).

Dazu passen Joghurt und Fladenbrot.

Das Rezept wurde von Ecem Yildiz zur Verfügung gestellt.

Interkultureller Kochabend "Genuss mit Vielfalt"

Amt der Bgld. Landesregierung, Referat Integration und ältere Generation,
Europaplatz 1, 7000 Eisenstadt.



Türk fasulyesi

Malzemeler:

- 500 gr sap fasulyesi
- 4 parça domates
- 1 parça soğan
- 2 parça diş sarımsak
- 1 yemek kaşığı kırmızı biber ezmesi
- 1 yemek kaşığı salça
- 1 çay kaşığı Pul Biber
(alternatif olarak tatlı kırmızı biber tozu/gül-sıcak)
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı biber
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı (kızartma için bir tutam)
- 200 ml su

Talimat:

Soğanı ve sarımsağı soyun ve küçük parçalar veya ince doğrayın. Fasulyeleri yıkayın ve parçalara ayırın (ayrıca kırın). Domatesleri yıkayın ve doğrayın. Büyük bir tavada önce soğanları ve sarımsağı sıcak yağda terletin. Pul Beaver'ı ekleyin. Kırmızı biber ve salçanın yanı sıra. Şimdi doğranmış domatesleri ekleyin. Bir tutam tuz ve karabiberle tatlandırın. Fasulye ekleyin. Bir sonraki adımda, su ile sırdan arındırın.

Kapağı kapatın ve çekirdekler yumuşayana kadar düşük hızda pişirin (yaklaşık 20 dakika sürer).

Yoğurt ve pide ekmeği onunla iyi gider.