

Pirasa Yemegi (türkischer Laucheintopf mit Reis)

von Rebecca Buntrock
LWL-Inklusionsamt Soziale Teilhabe, Münster

Energie: 301 kcal

Zutaten für 4 Portionen

4 Lauchstangen

3 Karotten

2 Tomaten
alternativ 400 ml
stückige oder
passierte Tomaten

400 ml Wasser

4 EL Reis
am besten Rundkorn,
ggf. Vollkornreis

1,5 EL Tomatenmark

1/2 Zitrone (Saft)

7 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

optional

1,5 EL Sambal Olek und

1 EL Paprikamark

Zubereitung ca. 40 Minuten

1. Gemüse vorbereiten und andünsten

- › Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Anschließend in Olivenöl bei mittlerer Hitze in einem Topf ein paar Minuten andünsten.
- › Die Enden des Lauchs entfernen und den Rest in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden.
- › Den Lauch zu den Karotten geben und alles durchmischen.

2. Weitere Zutaten hinzufügen

- › Das Tomatenmark in den Topf geben, durchmischen und den Reis hinzufügen.
- › Die Tomaten hacken und dazugeben (Die Tomaten können auch durch 400 ml stückige Tomaten oder passierte Tomaten ersetzt werden).
- › Nun folgen Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 400 ml Wasser in den Topf.

3. Köcheln lassen

- › Wenn alles köchelt, den Deckel auf den Topf geben und das Pirasa Rezept bei niedriger bis mittlerer Hitze gute 20 Minuten garen lassen.

4. Abschmecken und servieren

- › Das Rezept kann gerne mit etwas Sambal Olek oder Paprikamark (1 EL) abgeschmeckt werden.

Afiyet olsun!

