

Pasus Tolma (*aus Armenien*)

| | |
|---|---|
| 150g Kidney Bohnen, 150g weiße Bohnen 100g Kichererbsen | und mindestens 12 Stunden einweichen. Die Bohnen 30 Minuten, die Erbsen 1 Stunde und 10 Minuten „al dente“ kochen. Alles mischen und dazugeben. |
| 150g rote Linsen 100g Bulgur (<i>fein</i>) | |
| 1 große Zwiebel 5 EL Olivenöl 1 EL Tomatenmark 1 EL Paprikapaste | fein würfeln und in anbraten. und einrühren und etwa 2-3 Minuten braten lassen. Zu den Bohnen geben und vermischen. Die Masse mit |
| ½ TL Cayennepfeffer, ½ TL Koriander, 1 TL Paprikapulver, ½ TL schwarzem Pfeffer, 1 TL Salz, 1 TL Dill (<i>getr.</i>), 1 TL Basilikum (<i>getr.</i>) 1 TL Thymian (<i>getr.</i>) 2 EL Dill, 3-4 EL Petersilie 3-4 EL Koriander | und würzen. und hacken und unterheben. |
| 900g Sauerkraut Blätter (<i>ingelegt</i>) | waschen. Alternativ einen mittlereren Weißkohl im ganzen Kochen und vorsichtig nach und nach die weich gewordenen Blätter abnehmen. Die Blätter mit einer guten Portion der Füllung füllen, an den Seiten einschlagen und das Blatt aufrollen. Die Pasus Tolma in einem Topf stapeln und einen Teller darauf legen (damit sie beim Kochen nicht auseinander fallen). |
| 5 EL Tomatenmark | mit Wasser vermischen und die Pasus Tolma übergießen, so dass sie bedeckt sind. Ca. 30 Minuten köcheln lassen. Vorm Servieren mindestens eine Stunde ruhen lassen. |

Ergibt: Für 5-6 Personen

Zubereitungszeit: ca. 1,5 Stunden

Kochzeit: 1,5 Stunden (*1 Stunde Bohnen, 30 Minuten Tolma*)