

Einkaufsliste:

Hackbraten mit Bohnen und Arabischer Schichtpudding für 4 Portionen

ca. 750g Bratenmett (halb/halb)

1-2 Brötchen vom Vortag

1 Ei

2 Bund Petersilie, glatt, 2 Zwiebeln,

1 Tomate, 1 Möhre, 1 kleine Lauchstange

oder 1xSuppengrün

600- 700g grüne Bohnen

eventuell Bohnenkraut

ca. 800g Kartoffeln

500ml Hafermilch

1 EBl. Rosenwasser

Reismehl

3 große Orangen

2 EBl. Pistazien

**zuhause haben: Salz, Pfeffer, Paprika,
Chilipulver, Trockenkräuter,
Tomatenmark, Zimt, Zucker**