

Spinat - Asch

6 Personen	
$\frac{3}{4}$ Tasse	Reis
$\frac{3}{4}$ Tasse	Weizen
1	Aubergine
1 Tasse	Lappe
	kleingeschnittene Spinat
	Petersilie, Tarchun
Gewürze: Salz, Pfeffer, Kurkuma	
1 Teel.	Getrocknete Zitrone
2 kg	Tomaten oder
2 Packete	passierte Tomaten

Lappe einen Abend zuvor einweichen, weichkochen.

Weizen und Reis weichkochen, kurz vor dem Weichkochen eine kleingeschnittene Aubergine und gemixte Lappe dazugeben.

Kleingeschnittene Kräuter und Gewürze dazugeben.

Zum Schluss geriebene Tomaten (bzw. passierte Tomaten) hinzufügen.