



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)
Banu Atabay's Müttevazi Lezzetler® Kochrezepte

Gefülltes nach Turkmenischer Art

Türkmen Dolması



4 Auberginen
4 Zucchini
8 kleine Tomaten
16 kleine Paprikaschoten
2 Zwiebel
250 g Hackfleisch
1 Teeglas Reis
½ Bunt Dill
½ Bunt Petersilie
½ Bunt Minze
4 EL Öl
1 KL Pfeffer
1 ½ KL Salz
Für die Oberfläche:
2 Tomaten
1 EL Tomatenmark
½ EL Paprikamark
4 EL Öl
1 Glas Wasser

Die Auberginen ohne zu schälen in zwei teilen und aushöhlen, die Zucchini schälen in zwei teilen und aushöhlen.

Die Tomaten auf der Stielseite wie einen Deckel abschneiden und aushöhlen, die Paprika aushöhlen und die Zwiebel fein hacken.

Das innere der Auberginen und der Zucchini, 4 Paprikaschoten klein hacken, Zwiebel und Salz hinzugeben und reiben bis es weich geworden ist.

Später klein gehackte Tomateninneres, gehackte Petersilie, Minze, Dill, Hackfleisch, gewaschenen Reis, Öl Pfeffer und Salz hinzugeben und vermischen.

Die zubereitete Füllung nicht zu fest in die ausgehöhlten Gemüsestücke füllen und mit Tomatenscheiben verschliessen und in den Topf einreihen.

Nebenbei Tomatenmark, Paprikamark und Öl kurz anbraten. Wasser hinzugeben und einmal aufkochen.

Diese Sosse über die gefüllten Gemüsestücke giessen. Den Deckel des Topfes schliessen und zuerst bei mittlerer Stufe 10 Minuten kochen, dann bei niedriger Stufe eine halbe Stunde kochen.

Heiss servieren.

Tipp: Gefülltes nach Turkmenischer Art ist ein Gericht aus Kirkuk (Irak).