



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

Gefüllte Auberginen

Karniyarik



1 kg gerade mittelgroße Auberginen
300 g Rinderhackfleisch
2 große Zwiebel
2 reife Tomaten
4 grüne Spitzpaprika
1 EL Tomatenmark
1 Kaffeetasse Öl
1 KL Salz
1 Glas Bratöl
1 Glas kochendes Wasser

- # Auberginen streifenförmig schälen und als ganzes für eine halbe Stunde in Salzwasser legen.
- # In einen Topf eine Espressotasse Öl geben und erhitzen danach das Hackfleisch hinzugeben und bis die Eigenflüssigkeit verdampft ist köcheln lassen und anschließend klein geschnittene Zwiebel hinzugeben.
- # Wenn die Zwiebel weichgekocht sind dann feingeschnittene Spitzpaprika hinzugeben und ein wenig anbraten, danach Tomatenmark und schließlich geriebene Tomaten hinzugeben.
- # Salz hinzugeben und vom Herd nehmen.
- # Die Auberginen aus dem Wasser nehmen und gut abtrocknen.
- # In eine Pfanne Bratöl einfüllen und erhitzen anschließend die Auberginen rosarot anbraten.
- # Die gebratenen Auberginen auf ein Küchentuch herausnehmen und das überschüssige Öl abtropfen.
- # In einen breiten Topf oder einer Pfanne mit Deckel die Auberginen legen und der Länge nach in zwei Teilen.
- # Die aufgeschnittenen Auberginen etwas ausbreiten und nun in die Mitte die Hackfleischmischung einfüllen.
- # Das Hackfleisch mit der halb geschnittenen Spitzpaprika und in Scheiben geschnittene Tomaten belegen.
- Alle Auberginen auf diese Weise zubereiten und anschließend ein Glas warmes Wasser über die Auberginen gießen. Den Deckel des Topfes/Pfanne schließen.
- # Auf mittlerer Hitze 20 Minuten kochen.
- # Warm servieren.

Tipp: Die letzte Kochphase kann auch 15-20 Minuten im Backofen bei 190 Grad vollendet werden.