



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

Gefüllte Auberginen

İmambayıldı



6 gerade Auberginen
4 mittelgroße Zwiebel
2 große Tomaten
12 Knoblauchzehen
1 Teeglas und 1 EL Olivenöl
2 Würfelzucker
1 ½ Gläser Wasser

- # Auberginen in Streifen schälen und eine halbe Stunde in Salzwasser legen.
- # Zwiebel in dünne halbe Scheiben, Knoblauch in Scheiben und die Tomaten in kleine Würfel zuschneiden.
- # Auberginen aus dem Salzwasser nehmen auswaschen und abtropfen.
- # In einen Weiten Topf legen.
- # Zugeschnittene und mit Salz geriebene, Knoblauch, Tomate, Olivenöl, Salz, Zucker und schließlich warmes Wasser hinzugeben.
- # Kochen bis die Auberginen weich geworden sind.
- # Die weich gekochten Auberginen mit einer Gabel in der Mitte aufschneiden, nun die Füllung aus Zwiebel und Knoblauch füllen.
- # 10 Minuten die gefüllten Auberginen auf dem Herd kochen und dann vom Herd nehmen.
- # Lauwarm oder kalt servieren.

Tipp: Es ein paar Zubereitungsarten von "İmambayıldı". Diese Zubereitungsform ist die gesündeste.