



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

---

## Auberginen mit Olivenöl

Zeytinyağlı Patlıcan



½ kg Auberginen  
2 Zwiebel  
3 Tomaten  
2 Spitzpaprika  
1 Teeglas Olivenöl  
1 Glas Bratöl  
8 Knoblauchzehen  
1 ½ Kaffelöffel Salz  
1 Würfelzucker

- # Auberginen ganz schälen und für eine ½ Stunde in Salzwasser legen.
- # Zwiebel und Knoblauch in dünne Längsstreifen schneiden, Tomaten und Paprika haselnußgroß zuschneiden.
- # Zuerst Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl andünsten, danach Spitzpaprika und schließlich Tomaten hinzufügen und weitere 5 Minuten dünsten.
- # Kurz bevor man es vom Herd nimmt Salz und Würfelzucker hinzugeben.
- # Auf die in Scheiben geschnittene und in Öl angebratene Auberginen das vorbereitete Gemisch geben.
- # Einige Minuten ruhen lassen und servieren.

**Tipp:** Auberginen mit Olivenöl ist ein leicht verdauliches Gericht und hat keine gesundheitlichen Nachteile.