



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.