



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

Gebratene Auberginen

Patlicanlı En Kızartması



½ kg knochenloses Hühnerfleisch
3 Auberginen
2 mittel grosse Zwiebel
5 Spitzpaprika
1 EL Tomatenmark
1 Glas Wasser
1 Glas Olivenöl
1 KL Salz

Die Auberginen stabförmig Schälen und eine halbe Stunde in Salzwasser einlegen. Das Hühnerfleisch länglich schneiden, Zwiebel ringförmig zuschneiden, die Spitzpaprika entkernen und in ein paar Stücke zuschneiden.

Nachdem der bittere Geschmack abgegeben wurde aus dem Salzwasser nehmen, abtrocknen und zuerst der länge nach in 2 oder 3 Sücke zuschneiden und anschliessend in ein Zentimeter dicke Scheiben zuschneiden.

Die Auberginen in einer Teflonpfanne mit Olivenöl nur leicht anbraten bis sie an Farbe gewinnen und anschliessend auf ein Papirtuch herausnehmen.

Im gleichen Öl auch das Hühnerfleisch anbraten bis es an Farbe gewinnt. Die Paprika auch einige Male wenden und herausnehmen.

Als letztes die Zwiebelringe weich dünsten.

In einen Topf die Hälfte der Zwiebel, dann die Hälfte des Hühnerfleisches und schliesslich die Hälfte der Paprika hinzugeben. Die restlichen Zutaten wiederum in der gleichen Reihenfolge aufeinander legen.

In einem Glas Wasser ein Esslöffel Tomatenmark und ein Kaffeelöffel Salz vermischen und über die Auberginenmischung giessen.

Mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Heizstufe 25 Minuten kochen und heiss servieren.

Tipp: Es wird nicht empfohlen anstatt dem Tomatenmark Tomaten zu verwenden. Denn je nach Art der Tomaten sind die Tomaten mehr oder weniger saftig.