



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

---

## Hähnchengeschnetzeltes mit Auberginen

Patlıcanlı Tavuk Sote



½ kg Hühnerfleisch ohne Knochen  
3 Auberginen  
2 Tomaten  
3 Spitzpaprika  
4 Knoblauchzehen  
3 EL Olivenöl  
1 KL Salz  
1 KL Zucker

- # Auberginen streifenförmig schälen und eine halbe Stunde in Salzwasser einlegen. Die Tomaten schälen und würfeln. Die Spitzpaprika entkernen und zwei fingerbreit zuschneiden. Die Knoblauchzehen zerstampfen.
- # In eine Teflonpfanne Olivenöl bei mittlerer Stufe erhitzen und das Hühnergeschnetzeltes andünsten bis der Eigensaft abgegeben wurde.
- # Danach Paprika und Knoblauch hinzugeben ohne es umzurühren andünsten bis die Paprika leicht geschrumpft sind.
- # In diese Mischung Tomaten, in der Grösse des Hühnerfleischs zugeschnittene Auberginen, Salz und Zucker hinzugeben. Bei hoher Stufe 5 Minuten köcheln lassen.
- # Später den Deckel des Topfes schliessen und bei mittlerer bis niedriger Stufe eine halbe Stunde kochen.
- # Heiss servieren.

**Tipp:** Die Zugabe von Zucker bei der Zubereitung von Speisen mit Auberginen neutralisiert den bitteren Eigengeschmack der Aubergine.