

TURKUAZ Frauenbildungs-und Kulturinitiative

Gefüllte Auberginen (Karniyarik)

Zutaten für 4 Portionen

- 1 EL Tomatenmark
- 5 EL Olivenöl, kaltgepresst, (1)
- 4 mittl. Auberginen
- 2 Peperoni, mild oder scharf
- 4 mittl. Tomaten
- 250 g Hackfleisch vom Rind
- 2 mittl. Zwiebeln

- 1 Bd. glatte Petersilie
- 1/8 l Wasser warm
- 1 EL Olivenöl, kaltgepresst, (2) schwarzer Pfeffer, Paprika Flocken, Thymian, Paprika

Zubereitung: Die Auberginen waschen, am Stielansatz rundum abschälen, den Stiel nicht entfernen. Von den Auberginen im Abstand von 1 cm längs je 1 cm breite Streifen abschälen. Öl (1) in einer Pfanne erhitzen und die Auberginen darin rundherum anbraten. In eine Auflaufform legen. In jede Aubergine oben einen tiefen Schlitz schneiden.

Die Zwiebeln schälen und würfeln. Drei Viertel der Tomaten in Würfel schneiden.

Das Öl (2) in einer Pfanne erhitzen, das Hackfleisch darin anbraten. Die Zwiebeln, die Tomaten und das Tomatenmark hinzufügen und anschmoren. Die Pfanne von der Kochstelle nehmen.

5. Den Backofen auf 180 GradC vorheizen. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und feinhacken. Zum Hackfleisch geben. Alles mit Salz, Pfeffer, Paprika, Thymian und mit dem Paprika Flocken abschmecken. Die Masse in die Auberginentaschen füllen. Die Peperoni waschen, die Stiele entfernen und die Schoten längs halbieren. Die Tomaten (2) waschen und in Scheiben schneiden. Auf jede Aubergine eine Peperonihälfte und 1-2 Tomatenscheiben legen. Warmes Wasser angießen. Die Auberginen offen in der Mitte des Backofens etwa 30 Minuten backen. Heiss servieren.



Rezept für Bulgur-Pilavi:

- 275 g Bulgur
- 1 Zwiebel
- 50 g Butter
- tel sehriye (feine Nudeln zum anbraten)
- Salz, Paprika

Den Bulgur im Sieb waschen,
die kleingeschnittene Zwiebel im Topf mit Butter andünsten, Nudeln anbraten.
Den Bulgur und 500 ml Wasser dazugeben, sobald es kocht auf kleiner Flamme
ca. 15 Min. weiterkochen bis der Bulgur gar ist.

**Dieses Rezept können Sie variieren, z B in dem Sie Paprika,
Tomaten, Möhren, Lauch oder Tomatenmark... mitdünsten.
Passt hervorragend zu Gemüse- wie auch Fleischspeisen.**



Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg beim Nachkochen.