



„İmam bayıldı“ – Gefüllte Auberginen

Zutaten (für vier Portionen):

İmam bayıldı

4 Auberginen
1 Zitrone
2-3 Zwiebeln
2-3 Tomaten
5 grüne Schlangenpaprika (alternativ Spitzpaprika)
1 rote Schlangenpaprika (alternativ Spitzpaprika)
Petersilie
Salz, Pfeffer
1-2 Zehen Knoblauch
Pul biber
2 EL Tomatenmark
Zucker

Sowie

200 g Langkornreis
Raffiniertes Olivenöl zum Braten
3-4 EL Reismudeln (Arpa şehriye – griech. Variante = Kritharaki)
1-2 Zitronen

Zubereitung (circa 25 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Die Auberginen waschen, trocknen und die Schale streifenweise entfernen, sodass ein Muster entsteht. Dann etwa 30 Minuten in gesalzenem und mit Zitronensaft versehenem Wasser ziehen lassen. Separat auch den Reis in der doppelten Menge gesalzenen Wassers mindestens 30 Minuten einlegen.

Zwischenzeitlich die Zwiebeln, Tomaten und je eine grüne und eine rote Paprika würfeln, die Petersilie grob hacken.

Die Auberginen nun trocknen und rundherum in einer Pfanne mit Öl anbraten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Der Pfanne entnehmen und die Zwiebeln im entstandenen Bratensatz anschwitzen, dann auch geriebenen Knoblauch, Tomaten- und Paprikawürfel dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Pul biber würzen und eine Art Schmorgemüse entstehen lassen, dabei auch die vier intakten Paprika im Ganzen Hitze nehmen lassen.

Die Auberginen der Länge nach halbieren und das Fruchtfleisch innen der Länge nach erneut einschneiden, aber nicht durchschneiden. In eine Auflaufform geben, mit dem Gemüse füllen und die ganzen Paprikaschoten dazulegen.

Im entstandenen Ansatz das Tomatenmark mit etwa 300 Milliliter Wasser verquirlen, dabei auch Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker einrühren. Die Auberginen mit dieser Sauce angießen und in den auf 190 Grad vorgeheizten Ofen geben, etwa 20 bis 25 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Reismudeln in etwas Öl braten, bis sie goldbraun sind. Dann den Reis mit dem Wasser dazugeben und aufkochen lassen. Bei niedriger Temperatur etwa 25 Minuten quellen lassen, bis das Wasser aufgesaugt wurde und der Reis weich ist. Währenddessen den



Deckel in ein Geschirrtuch einschlagen und damit abdecken. Die Auberginen mit gehackter Petersilie garnieren und mit Reis und Zitronenschnitzen servieren.

Nährwerte pro Portion:

466 kcal – 16 g Fett – 9 g Eiweiß – 68 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegan, laktosefrei und glutenfrei.