

GEFÜLLTE AUBERGINEN [karniyarık]



EINKAUFSLISTE

- | | | | |
|-------------------------------|--------------------------|----------------------------------|--------------------------|
| 4 mittelgroße Auberginen | <input type="checkbox"/> | 250g Rinderhackfleisch | <input type="checkbox"/> |
| 2 mittelgroße Zwiebeln | <input type="checkbox"/> | 1 Dose Tukaş Tomatenmark | <input type="checkbox"/> |
| 2 Tomaten | <input type="checkbox"/> | 1l Bizim Sonnenblumenöl | <input type="checkbox"/> |
| 4 milde oder scharfe Peperoni | <input type="checkbox"/> | 1 Pck. Salz | <input type="checkbox"/> |
| 1 Bund Petersilie | <input type="checkbox"/> | 1 Pck. Pfeffer schwarz, gemahlen | <input type="checkbox"/> |

ZUTATEN

- 4 mittelgroße Auberginen
- 2 mittelgroße Zwiebeln, fein gewürfelt
- 250g Rinderhackfleisch
- 2 Tomaten, fein gewürfelt
- 1 EL Tukaş Tomatenmark
- 1/2 Bund Petersilie, fein gehackt
- 4 milde oder scharfe Peperoni
- 400ml Wasser
- Salz, Pfeffer und Bizim Sonnenblumenöl zum frittieren

ZUBEREITUNG

Die Auberginen in Streifen schälen, durch die mitte schneiden aber nicht trennen und eine Stunde in Salzwasser legen damit sie nacher nicht so bitter schmecken. Danach die Auberginen abtrocknen und in heißem Öl ca. 2 Minuten frittieren. Auf Backblech legen und kühlen lassen. Für die Füllung die Auberginen an der Schnittstelle öffnen und mit einem Löffel etwas zerdrücken, um so der Füllung Platz zu schaffen. Für die Füllung, Zwiebeln und Hackfleisch scharf anbraten. Tomaten, Salz und Pfeffer dazu geben und bis die Masse etwas fester wird köcheln lassen. Danach die Auberginen befüllen. Wasser mit Tomatenmark vermischen und darüber ins Backblech füllen. Die gehackten Petersilie und ganze Peperoni drüber streuen und ca. 20-30 min bei 200°C in den Backofen geben. Afiyet Olsun.

NOTIZEN
