

Typ: Gemüse

Quelle: Türkei - vegetarisch, S. 142

Bemerkungen: Dieses Gericht stammt aus dem Südosten der Türkei. Die Kombination von Auberginen und dem leicht nussigen Geschmack der grünen Linsen passt wunderbar und beide zergehen förmlich auf der Zunge.

Feb 22: Die Variante in der Tagine gekocht. Geht bestens: 160 °C, 60 min. Das Wässern der Auberginenstücke ist überflüssig.

Zutaten:

ZUTATEN

- 100 g grüne Linsen
- 1-2 längliche Auberginen (insg. ca. 500 g)
- Salz
- 2-3 Tomaten (insg. ca. 300 g)
- 2 grüne oder Spitzpaprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- ½ EL Salca (Tomaten-Paprika-Mark)
- 1½ EL gehackte, glatte Petersilie
- 1 EL gehackte frische Nanaminze oder 1 TL getrocknete Nanaminze
- 1 Lorbeerblatt
- ½ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Granatapfelsirup
- 5-6 EL Olivenöl
- Kräuter nach Wunsch
- Naturjoghurt
- Weißbrot oder Pide

Rezept:

ZUBEREITUNG

Linsen einige Stunden in lauwarmem Wasser einweichen. Abgießen, unter fließendem Wasser waschen.

Enden der Auberginen abschneiden. Auberginen so schälen, dass abwechselnd 1 fingerbreiter Streifen Schale stehenbleibt und 1 Streifen geschält wird. Der Länge nach vierteln und in 4-5 cm lange Streifen schneiden. Ca. 30 Minuten in Salzwasser wässern, danach gut abtropfen lassen und trocken tupfen.

Tomaten waschen, Haut kreuzförmig einschneiden. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, nach einigen Minuten enthäuten und klein würfeln. Paprika waschen, halbieren, Stiel und Samen entfernen, Paprika in kleine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Alle Gemüse außer Auberginen mit Salca, Kräutern und Lorbeer mischen, mit 1 TL Salz und Pfeffer abschmecken.

In einem schweren gusseisernen oder beschichteten Topf 1/2 der Gemüsemischung, die Hälfte der Linsen, dann die Hälfte der Auberginen geben. Darüber 1/3 der Gemüsemischung geben. Restliche Auberginen, restliche Linsen und den Rest der Gemüsemischung in den Topf schichten. Granatapfelsirup, Olivenöl und ca. 100 ml kochendes Wasser über das Gemüse gießen.

Topf gut verschließen. Einmal kurz aufkochen und für 70-80 Minuten bei geringer Hitze schmoren, bis die Auberginen und Linsen weich sind. Mit gehackten Kräutern

bestreuen, mit Naturjoghurt und frischem Weißbrot heiß servieren.

VARIANTE

Lässt sich auch bequem in einer feuerfesten, geschlossenen Form im Ofen zubereiten. Das hat den Vorteil, dass das Gericht gleichmäßiger gart und man weniger Öl braucht. Wie oben beschrieben vorbereiten und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C ca. 80-90 Minuten bei Ober-/Unterhitze garen.

TIPPS:

Auberginenschale ist relativ zäh; sie wird streifig geschält, damit das Fruchtfleisch zusammenhält. So zerkochen die Auberginenstücke nicht.

Statt Weißbrot passt auch Reis-Pilaw sehr gut.