

...die Kochsendung im OK Weinstraße

Rezept zu Sendung #107

Mit Hülya Aydin

Gefüllte Auberginen mit Hackfleisch, Reis und Cacik

Zutaten (für 6 Personen):

4 Auberginen
3 EL Olivenöl
1 große Zwiebel
250 g Rinder-Hackfleisch
4 Zehen Knoblauch
1 EL Tomatenmark
3 Tomaten
Reis
400 g türk. Joghurt
3 kleine Gurken
Salz, Pfeffer, Minze
Petersilie



Zubereitung:

Zuerst die Auberginen waschen und auf jeder Seite 2cm breit schälen.

Ein Blech mit etwas Öl einpinseln, Auberginen drauf legen und bei 200°C in den Backofen stellen.

Rinderhack mit etwas Öl in der Pfanne anbraten.

Zwiebeln und Peperoni in feine Stücke schneiden und zum Hackfleisch geben. Dann Tomaten schälen, in kleine Stücke schneiden und mit etwas Tomatenmark ebenfalls zugeben. Als Letztes Knoblauch fein hacken, ebenfalls zum Hackfleisch geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer Pfanne etwas Margarine und einen Schuss Olivenöl erhitzen. Zuerst dunklen Reis leicht anbraten. Hellen Reis waschen und ebenfalls in die Pfanne geben. Etwas Wasser zugeben und mit dem Deckel auf kleiner Stufe köcheln. Dabei immer etwas Wasser zugeben.

Aubergine nach ca. 15 Minuten aus dem Backofen nehmen, aufklappen und mit Hackfleisch füllen. Etwas Wasser und Tomatenmark in das Blech geben und Auberginen nochmal für 15-20 Minuten in den Backofen stellen.

Während dessen Cacik zubereiten. Hierzu werden die Gurken geschält und mit der Reibe in feine Stücke gerieben. Gurken zusammen mit Joghurt, etwas Wasser, fein geschnittenem Knoblauch und etwas Salz verrühren. Cacik in einer kleinen Schale mit etwas Olivenöl und getrockneter Minze anrichten.

Dann Aubergine auf einem großen Teller anrichten. Den Reis mit einer kleinen Schale daneben stürzen und mit Petersilie garnieren.

Viel Spaß beim nachkochen!

Eure Hülya

P.S.: Zur Aubergine schmeckt am besten Raki.

