

GEFÜLLTE AUBERGINE NACH TÜRKISCHER ART MIT LINSEN

Vorbereitungszeit: 30 Minuten | Gesamtzeit: 1 Stunde | Portionen: 10

Zutaten:

- 5 große Auberginen (ca. 1,5 kg)
- 1 Teelöffel (5 g) Salz
- 5 Esslöffel (75 g) Olivenöl, aufgeteilt
- 1 Tasse (200 g) ganze rote Linsen, getrocknet und abgespült
- 2 Tassen (350 g) gelbe Zwiebeln, fein gehackt, geteilt
- ¼ Tasse (50 g) Knoblauch, gehackt
- 1 Tasse (150 g) grüne Paprika, klein gewürfelt
- 2 (400 g) Dosen gewürfelte Tomaten
- 2 Esslöffel (40 g) Tomatenmark
- 1 Teelöffel (3 g) Kreuzkümmel
- ½ Teelöffel (1 g) getrockneter Oregano
- ¼ Teelöffel (1 g) rote Paprikaflocken
- 1 Tasse (20 g) glatte Petersilie, gehackt
- Salz und Pfeffer, zum Abschmecken
- 1 Tasse (250 ml) Wasser
- ½ Teelöffel (2 g) Zucker
- ½ Teelöffel (1 g) getrocknete Minze

Wahlweise garnieren:

- Zitronenspalten

Zubereitung:

1. Auberginen waschen und den oberen Teil abschneiden, so dass ein kleines Scharnier übrig bleibt. Mit einem Löffel oder einem Melon Baller vorsichtig das Fruchtfleisch aushöhlen, dabei einen Rand von etwa einem halben Zentimeter frei lassen. Das Innere mit Salz bestreuen und 30 Minuten ruhen lassen, um den bitteren Geschmack zu entziehen.
2. Den Backofen auf 200°C vorheizen.
3. Nach 30 Minuten die Auberginenschalen mit Wasser abspülen, um überschüssiges Salz zu entfernen. Mit einem Papiertuch trocken tupfen. Die Auberginenschalen innen und außen mit 2 Esslöffel Öl bestreichen. Mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Pergamentpapier ausgelegtes Backblech legen. 20-25 Minuten rösten, bis sie weich und leicht gebräunt sind.
4. In einem Topf die Linsen mit so viel Wasser vermischen, dass sie etwa einen Zentimeter bedeckt sind. Zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind, aber noch ihre Form behalten. Abgießen und beiseite stellen.
5. 1 Esslöffel Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. 1 Tasse (250 g) Zwiebel hinzufügen und 5 Minuten lang kochen, bis sie weich sind. 2 Esslöffel (30 g) Knoblauch und grüne Paprika hinzugeben. Eine weitere Minute kochen.
6. 1 Dose gewürfelte Tomaten mit ihrem Saft, 1 EL Tomatenmark, Kreuzkümmel, Oregano, rote Paprikaflocken und die Hälfte der Petersilie hinzufügen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Köcheln bringen und 5 Minuten kochen lassen.
7. Linsen zugeben und gut durchmischen. Den Topf vom Herd nehmen.
8. In einem separaten Topf oder einer Kasserolle das restliche Öl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die restlichen Zwiebeln hinzugeben und 5 Minuten kochen, bis sie weich sind. Den restlichen Knoblauch hinzugeben und eine weitere Minute kochen.
9. Die restliche Dose gewürfelter Tomaten mit ihrem Saft, das restliche Tomatenmark, Wasser, Zucker und getrocknete Minze hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Köcheln bringen und 10-15 Minuten kochen lassen, bis die Sauce leicht eindickt.
10. Die Linsenfüllung in die gerösteten Auberginenschalen füllen. Gefüllte Auberginen in einer Auflaufform anrichten. Tomatensoße darüber gießen.
11. 15-20 Minuten backen, oder bis die Soße sprudelt und die Füllung durch ist. Mit Petersilie garnieren und warm mit Zitronenspalten servieren.