

Gefüllte Aubergine und Zucchini mit Basmati und türkischem Bauern-Salat

happy-mahlzeit.com/2022/01/28/gefüllte-aubergine-und-zucchini-mit-basmati-und-türkischem-bauern-salat

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 150 g Rinderhackfleisch
- ½ rote Zwiebel
- 2 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 grüne milde Peperoni
- 3 EL türkisches Tomatenmark
- 300 ml Rapsöl
- Oregano-Gewürz
- Salz
- Pfeffer

Für den Reis:

- 50 g Basmati-Reis
- 10 g Nudel-Reis
- Butter
- Rapsöl
- Salz
- ½ Bund Petersilie

Für den Bauern-Salat:

- 2 Tomaten
- 2 kleine Gurken
- 1 rote Zwiebel
- 1 grüne milde Peperoni
- 2 eingelegte, milde, grüne Peperoni
- 2 schwarze Oliven, entkernt
- 1 Zitrone, davon der Saft
- 20 g Hirtenkäse
- 1 TL Essig
- 1 TL Rapsöl
- 1 TL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- etwas Petersilie

Zubereitung:

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Aubergine im Zebmuster längs schälen, halbieren, in einer Pfanne mit heißem Öl frittieren und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. In der Mitte andrücken, so dass eine kleine Vertiefung entsteht. Zucchini waschen, im Zebmuster längs schälen, halbieren und aushöhlen. Zucchini ebenfalls in dem heißen Öl frittieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

Für die Füllung die Zwiebel abziehen und würfeln. In einer Pfanne Öl erhitzen, Zwiebel und Hackfleisch anbraten. Knoblauch abziehen und fein würfeln, dann zur Hackfleisch-Masse geben. 1 Tomate würfeln, zum Fleisch dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Oregano-Gewürz abschmecken. Zucchini und Aubergine in eine Auflaufform legen und mit der Hackfleisch-Masse befüllen. In einer Pfanne Butter erhitzen und Tomatenmark hinzugeben. Die entstandene Butter-Tomatenmark-Mischung über die gefüllte Zucchini und Aubergine in der Auflaufform verteilen. Die 2. Tomate in Scheiben schneiden. Zucchini und Aubergine mit Tomatenscheiben und Peperoni belegen und alles für ca. 10 – 15 Minuten in den Ofen geben.

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

In einem weiteren Topf Butter und Rapsöl erhitzen. Den Nudel-Reis darin anbraten. Den Basmati-Reis waschen und mit etwas Salz zum Nudel-Reis geben. Kochendes Wasser hinzufügen und bei geschlossenem Deckel solange kochen lassen, bis der Reis das Wasser aufgenommen hat. Für den Fall, dass der Reis noch nicht gar sein sollte, einfach noch etwas Wasser hinzufügen. Petersilie hacken und den Reis damit bestreuen.

Für den Salat Tomaten und Gurken waschen und würfeln. Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Peperoni waschen und klein schneiden. Die Zitrone auspressen. Aus Zitronensaft, Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen. Das Gemüse mit dem Dressing vermischen und mit Hirtenkäse, Oliven, gehackter Petersilie und eingelegter Peperoni garnieren.

Die gefüllten Aubergine und Zucchini mit dem Reis auf Tellern anrichten. Den türkischen Bauern-Salat in einem Schälchen dazu reichen und servieren.

Rezept: Özlem Aygün

Quelle: Die Küchenschlacht vom 30. Januar 2017

Episode: Leibgerichte