

In dieser Woche gibt es zwei Rezepte aus der Heimat von Gayane. Wie immer sind es Gemüse-Gerichte unterschiedlich zubereitet. Probiert es aus und lasst es Euch schmecken mit Auberginen, Paprika und Weinblätter.

1. DOLMA (gefüllte Weinblätter)

Zutaten:

300g Basmati Reis

2 Zwiebeln

150g Tomatenmark

Weintraubenblätter

1 Knoblauchzehe

150g Griechischer Joghurt

Pfeffer, Salz,

Koriander, Petersilie

Olivenöl

Zubereitung:

Die Zwiebeln in feine Würfel schneiden und in Olivenöl dünsten. Tomatenmark und alle anderen Gewürze dazu geben, nun wird der gewaschene Rohreis hinzu gegeben und gerührt, gut abgeschmeckt.

In der Zwischenzeit werden die Weinblätter gewaschen und auf ein sauberes Geschirrtuch zum Trocknen ausgebreitet. Der Tomaten-Reis wird darauf verteilt und die Enden werden eingeschlagen.....siehe Bilder.

Zu den fertig gefüllten Weinblättern reicht man gewürzten Knoblauch-Joghurt.

Einen guten Appetit wünscht Gayane!

KW22-2021

2. Auberginen-Auflauf:

Zutaten:

2 Auberginen

3 Spitzpaprika

3 große Tomaten

1 Knoblauchzehe

200g Soja-Geschnetzeltes (Trockenprodukt)

Koriander-Petersilie

Schwarzer Pfeffer, Salz

Olivenöl

Zubereitung:

Das Sojageschnetzeltewirdim Olivenöl angebraten, die Gewürze werden hinzu gegeben und mit gebraten.

Die Auberginen waschen, halbieren, trocken tupfen und in einer extra Pfanne knusprig anbraten. Die Spitzpaprika waschen, halbieren, entkernen, trocken tupfen und knusprig anbraten.

In einer Auflaufform werden die halbierten Auberginen und Spitzpaprika gelegt. Die Füllung aus Soja wird in die Auberginen und Spitzpaprika gefüllt. Die Tomaten werden als würzige Sauce püriert und abgeschmeckt, anschließend über die gefüllten Früchte gegossen.

Der Auberginen-Auflauf wird im Backofen bei 180 °Grad ca. 20 Minuten gebacken.

Einen guten Appetit wünscht Euch Gayane!

KW22-2021