

DOLMEH



GEFÜLLTES GEMÜSE, DAS IN VIELEN LÄNDERN DES NAHEN OSTENS AUF VERSCHIEDENE ART ZUBEREITET WIRD

Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 2 Paprika
- 500 g Aubergine
- 500 g Zucchini
- 500 g Tomate
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Gläser Reis
- 500 g Rinderhackfleisch
- Tomatenmark (nach Geschmack)
- Weinblätter
- Salz, Zitronensaft, Pfeffer, Gewürzmischung, Öl



Zubereitung

1. Eine der Zwiebeln, eine der Paprika sowie die Auberginen, Zucchini und einen Teil der Tomaten halbieren und aushöhlen.
2. Das Innere sowie das restliche Gemüse und den Knoblauch klein schneiden. Alles in einen Topf geben.
3. Nach dem Waschen Reis hinzufügen sowie Fleisch, etwas Tomatenmark, Salz, Zitronensaft, Pfeffer und Gewürze.
4. Die Masse in das ausgehöhlte Gemüse füllen und in die Weinblätter einrollen.
5. Anschließend einen Topf mit mindestens zwei Tassen Wasser, etwas Tomatenmark und Öl bedecken und das gefüllte Gemüse mindestens eine halbe Stunde darin kochen lassen bis alles gar ist. Mit einem Teller beschweren, damit das Gemüse nicht nach oben schwimmt. Bei Bedarf Wasser nachgeben.

