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

Copyright: Fotos © Nastaran Rabbani

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.

Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat
STÄDTEBAU-FÖRDERUNG von Bund, Ländern und Gemeinden
SOZIALE STADT
BENN Berlin Entwickelt Neue Nachbarschaften
L.I.S.T. Lösungen im Stadtteil Stadtentwicklungsgesellschaft mbH
be Berlin Senatsverwaltung für Stadtentwicklung und Wohnen
Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf