

# MELINZANES / AUBERGINEN « IMAM »

## EINKAUFLISTE

- 4 kleinere Auberginen (ca 700g)
- 3 – 4 sog. Gemüsezwiebeln
- 3 – 4 Knoblauchzehen
- 1 Kaffelöffel frische (oder getrocknete) Petersilie und Oregano
- weitere Gewürze (Pfeffer, Lorbeer, Nelken, ev. Kreuzkümmel und Zimt)
- 1 kleine Dose geschälter und gewürfelter Tomaten
- ½ Suppenlöffel Zucker und Salz
- Olivenöl

## FAKULTATIV

- 200g gehacktes Rindfleisch
- getrocknete Tomaten (in kleine Stücke geschnitten!)
- 1,0 dl Weisswein

## ARBEITSANLEITUNG

1. SCHRITT: Vorbereiten der Auberginen  
Waschen, Stielansätze entfernen, halbieren  
in eine weite Schüssel geben und mit Wasser übergiessen,  
min. 1 Teelöffel Salz dazugeben und 20 – 30 Minuten „wässern“!  
Auf einem Küchenpapier gut abtropfen lassen.  
In einer weiten Bratpfanne reichlich Olivenöl erhitzen und die Auberginenhälften gut  
auf beiden Seiten anbraten und anschliessend auf einem Küchenpapier wiederum  
abtropfen und erkalten lassen. Während des anbraten immer wieder Olivenöl  
nachgiessen!
2. SCHRITT: Zubereitung der Zwiebel-Tomaten-(Fleisch)-Sauce  
In einer Bratpfanne in wenig Olivenöl die gehackten Zwiebeln mit den gepressten  
Knoblauchzehen andämpfen.  
Willst Du eine Fleischsauce machen, dann musst Du nun das Hackfleisch integrieren!  
Tomaten, Zucker, eventuell Weisswein, Kräuter und die gewünschten Gewürze  
dazugeben und min. 15 Minuten bei nicht zu grosser Hitze köcheln lassen. (Die  
Sauce muss dicklich sein!)  
Salz und Pfeffer nach Belieben beifügen, leicht auskühlen lassen.
3. SCHRITT: Füllen der Auberginen  
Eine feuerfeste Form gut mit Olivenöl auspinseln.  
Nun werden die Auberginen mit der vorher zubereiteten Zwiebel-Tomaten-( Fleisch)-  
Sauce bedeckt.  
Darauf achten, dass es auch am Boden der Form Saucenflüssigkeit hat!
4. SCHRITT: Backen  
Backofen auf 180°C vorheizen. Hitze reduzieren (160 - 140°C) und gut 1 Stunde im

Ofen lassen. (Wenn nötig mit einer Alufolie abdecken!)

Leicht auskühlen lassen und servieren.

Dazu „psomi“ (Brot) reichen und als „mézé“ (Vorspeise) einen choriàtiki salata (griechischer Salat) servieren. So runden sie diese komplette Mahlzeit ab.