Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Mualle Türkisches Linsengemüse

Ein Rezept von Mualle Türkisches Linsengemüse, am 29.04.2024

Zutaten

4	längliche Auberginen
120 g	grüne oder braune Linsen (z. B. Pardina-Linsen)
1	grüne Spitzpaprikaschote
2	Zwiebeln
1 Handvoll	frische Minzeblättchen
	gemahlener schwarzer Pfeffer
6 EL	Granatapfelsirup
4 EL	Granatapfelkerne
	Salz
5	Tomaten
4	Knoblauchzehen
½	frische rote Chilischote
1 Handvoll	Korianderblättchen
2 Msp.	gemörsterte Koriandersamen
6 EL	Olivenöl

Außerdem:

große Auflaufform	Olivenöl für die Auflaufform

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal

Zubereitung

1. Die Auberginen putzen, schälen und in fingerlange, etwa 3 cm breite Stücke schneiden. Die Stücke mit 2 EL Salz bestreuen und 1 Std. ziehen lassen.

2. In der Zwischenzeit die Linsen mit der vierfachen Menge Wasser zum Kochen bringen und in 20 Min. bei schwacher Hitze knapp gar köcheln. Sie sollen noch bissfest sein.

3. Inzwischen die Tomaten kreuzförmig einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, vierteln oder achteln, die Stielansätze entfernen und die Tomatenstücke in eine Schüssel geben. Die Paprikaschote putzen, waschen und klein schneiden. Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Chili putzen, entkernen, waschen und ebenfalls würfeln. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und hacken. Das Gemüse in einer Schüssel mischen und mit Salz, Pfeffer, Koriander und Granatapfelsirup würzen.

4. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Auberginenstücke abwaschen und trocken tupfen. Die Auflaufform mit Öl einpinseln. Die Auberginen, die Linsen (mit dem übrigen Kochwasser, falls vorhanden) und das Gemüse hineinschichten und alles mit dem Olivenöl begießen. Den Linseneintopf im heißen Backofen ca. 45 Min. backen, bis die Auberginen weich sind. Die Form herausnehmen, das Linsengemüse mit den Granatapfelkernen garnieren und zu Pilav (siehe S. 106) servieren.