

Rezept

Gefüllte Auberginen – türkische Meze

Ein Rezept von Gefüllte Auberginen – türkische Meze, am 28.06.2026

Zutaten

6 lange Auberginen	3 Zwiebeln
3 grüne Spitzpaprikaschoten	2 große Tomaten
3 - 4 Stiele Petersilie	2 EL Olivenöl
1 TL brauner Zucker	1 ½ EL säuerliche Korinthen (Kuşüzümü)
2 EL Pinienkerne	Salz
Pfeffer	ca. 1/4 l Sonnenblumenöl zum Frittieren und Braten
säuerlicher Granatapfelessig	Zitronenscheibenviertel und Minzeblätter zum Garnieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Die Auberginen putzen, waschen und quer halbieren. Die Hälften schälen, dabei rundherum einen 1 cm breiten Rand zungeschält lassen. Etwa zwei Finger hoch Öl in einem Topf erhitzen und die Auberginenhälften darin rundherum in ca. 10 Min. hellbraun frittieren. Die Auberginen mit dem Schaumlöffel herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und nach Belieben zusätzlich Öl mit Küchenpapier abtupfen.
2. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten längs halbieren, putzen, waschen und quer in schmale Streifen schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, häuten und halbieren. Die Stielansätze ausschneiden und die Tomaten in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.
3. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin hellbraun anbraten. Mit dem Zucker bestreuen und bei starker Hitze karamellisieren lassen. Paprikastreifen, Tomatenstücke und Petersilie dazugeben und unter Rühren in 5 - 7 Min. weich dünsten. Die Korinthen und die Pinienkerne hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 250° vorheizen.
4. In jede Auberginenhälfte oben eine Tasche schneiden und die Füllung hineindrücken. Die gefüllten Auberginen mit der Füllung nach oben nebeneinander in eine ofenfeste Form legen und im Ofen (Mitte) in 10 - 15 Min. dunkelbraun backen. Zwischendurch eine Aubergine herausnehmen und die Flüssigkeit vom Boden über die Auberginen träufeln.
5. Die gefüllten Auberginen in der Form abkühlen lassen. Dann je 2 Auberginen auf einen Teller setzen, mit Granatapfelessig beträufeln und mit Zitronenscheibenvierteln und Minzeblättchen garnieren.