

Rezept

# Gefüllte getrocknete Auberginen und Paprika – türkische Meze

Ein Rezept von Gefüllte getrocknete Auberginen und Paprika – türkische Meze, am 28.06.2026

## Zutaten

|                                                       |                                                                      |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>60 g</b> türk. Rundkornreis (Pilavlık Pirinç)      | <b>60 g</b> grober Bulgur (Pilavlık Bulgur)                          |
| <b>4</b> getrocknete Auberginenhüllen (Kuru Patlıcan) | <b>4</b> getrocknete rote Paprikaschotenhüllen (Kuru Dolmalık Biber) |
| Salz                                                  | <b>1</b> Zwiebel                                                     |
| <b>1</b> Knoblauchzehe                                | <b>4 EL</b> Olivenöl                                                 |
| <b>4 geh. TL</b> Tomatenmark                          | <b>½ TL</b> scharfes Paprikamark (Acı Biber Salçası; aus dem Glas)   |
| Pfeffer                                               | <b>1 gestr. TL</b> getrocknete Minze (Nane)                          |
| <b>¼ TL</b> gemahlener Kreuzkümmel                    | <b>2 EL</b> Zitronensaft                                             |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal

## Zubereitung

1. Reis und Bulgur in eine Schüssel geben und mit Wasser bedeckt ca. 30 Min. quellen lassen. Die Auberginen- und Paprikaschotenhüllen mit 1 geh. TL Salz in eine Schüssel geben, mit warmem Wasser bedecken und ca. 10 Min. wässern.
2. Einen größeren Topf zur Hälfte mit Wasser füllen, aufkochen lassen und die Auberginen darin 8 - 9 Min. kochen. Mit dem Schaumlöffel herausheben und in kaltes Wasser legen. Die Paprikaschoten in das Wasser geben und 4 - 5 Min. kochen. Ebenfalls mit dem Schaumlöffel herausheben und in kaltes Wasser legen. Beide Gemüse zuerst in einem Sieb, anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Reis und Bulgur in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Reis-Bulgur-Mischung, 2 geh. TL Tomatenmark, die Paprikapaste, 1 gestr. TL Salz, Pfeffer, Minze, Kreuzkümmel und 4 EL Wasser hinzufügen und alles gut mischen.
4. Das restliche Tomatenmark mit ca. 1 / 2 l Wasser, 1 TL Salz, und dem Zitronensaft verrühren und in einen Topf mit Dämpfeinsatz gießen. Die Reis-Bulgur-Mischung in die Gemüse verteilen (die Hülsen sollten etwa halb voll sein) und festdrücken. Die überstehenden Enden locker unterschlagen und die gefüllten Gemüse jeweils zu einer Kugel formen.
5. Die Gemüse dicht nebeneinander in den Dämpfeinsatz legen, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und mit einem Teller beschweren. Die gefüllten Gemüse zugedeckt ca. 50 Min. im Dampf garen. Den Dämpfeinsatz vom Wasser heben und das Gemüse vor dem Servieren etwas ruhen lassen. Die gefüllten Auberginen und Paprikaschoten warm servieren.