

## Rezept

# İmam bayıldı - Gefüllte Auberginen

Ein Rezept von İmam bayıldı - Gefüllte Auberginen, am 11.06.2026

## Zutaten

4 mittelgroße Auberginen	Salz
2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
4 grüne türkische Spitzpaprika	½ Bund Petersilie
180 ml Olivenöl	Pfeffer
½ TL scharfes Pul Biber	½ TL gemahlener Kreuzkümmel
250 g stückige Tomaten (Tetrapak)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 795 kcal, 67 g F, 2 g EW, 6 g KH

## Zubereitung

1. Die Auberginen waschen. Mit einem Sparschäler längs abwechselnd einen Streifen Schale abziehen und einen Streifen belassen. Die Stielansätze schälen und an den Früchten belassen. Die Auberginen je einmal auf einer Seite längs tief einschneiden. Dann salzen, ca. 15 Min. ruhen lassen, ca. 15 Min. wässern und zuletzt trocken tupfen.
2. Inzwischen die Zwiebeln schälen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Paprika waschen, halbieren, von weißen Trennwänden und Kernen befreien und quer in feine Streifen schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und klein hacken.
3. Die Hälfte des Öls in einem Bräter oder in einer ofenfesten Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Die Auberginen ringsum bei mittlerer Hitze darin braten, bis sie spürbar weicher werden, dann herausnehmen. Die Zwiebeln hineingeben und goldgelb dünsten. Die Paprika zugeben und bei großer Hitze unter Rühren 2-3 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer, Pul Biber und Kreuzkümmel würzen. Knoblauch, Tomaten und Petersilie unterrühren, leicht abkühlen lassen.
4. Den Backofen auf 160° vorheizen. So viel Paprika-Tomaten-Mischung wie möglich in die Einschnitte der Auberginen füllen. Dann die restliche Mischung in Bräter oder Pfanne mit 250 ml Wasser verrühren. Die Auberginen mit der Öffnung nach oben hineinlegen, mit dem übrigen Öl (90 ml) beträufeln. Zugedeckt im heißen Ofen (unten) 1 Std.-1 Std. 15 Min. garen, dann servieren. Die Stielansätze nicht mitessen.