



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Kusa Wa Betinjan Mashi – gefüllte Auberginen

Mashi heisst „gefüllt“. Ich glaube im Original heißt der Titel übersetzt „gefüllte Auberginen und Zucchini“. Ich mache aber nur Auberginen. Kann ja aber jeder machen wie er oder sie will. Gefüllt wird in Syrien nämlich gerne und viel. Es gibt gefüllte Kartoffeln, gefüllte Kürbisse, gefüllte Alles. Es gilt als besonders geschickt, kleine, längliche Früchte/Gemüse zu füllen und diese ganz und un-zerbrochen zu servieren.

Gefüllt wird normalerweise mit Hackfleisch. Ich habe einige Rezepte gefunden, wie das das ausgehöhlte Innere der Gemüsesorten verwendet wird. Aber da ich selten nun ausgerechnet mehrere Tage hintereinander Syrisch koche habe ich einfach mein Rezept so angepasst, das das gleich hier mit verwendet wird. Wegwerfen ist mir nämlich ein Graus.

Ich habe außerdem braune Champignons ausgesucht. Ziemlich un-Syrisch. Aber in Geschmack und Konsistenz schön „fleischig“ für die Soße und Füllung.

Das Ganze ist eine Hauptspeise, keine Mezze. Dazu wird Fladenbrot gereicht.

Zutaten ca 4-6 Personen

12 schmale, kleinere Auberginen
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
200 g braune Champignons
1 l Gemüsebrühe
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Paprikapulver
1,5 Tassen Reis
500 ml Tomatenpassata
Salz
Pfeffer



1. Die Auberginen am Stielansatz gerade abschneiden. Vorsichtig aushöhlen. Dabei hilft ein Apfelsausstecher. Es sollte ein Rand von ca 4 -5 mm Stärke stehen bleiben.
2. Das ausgehöhlte Innere fein hacken.
3. Die Zwiebel fein würfeln und in Öl langsam anrösten. Sie soll gleichmäßig bräunen. Das kann bis zu 10 Minuten dauern.
4. Den Knoblauch würfeln und zusammen mit dem gehackten Auberginen-Inneren dazu geben. Anrösten.
5. Die Champignons sehr fein (!) hacken und dann auch dazu geben und anrösten.
6. Die Gemüsebrühe aufgießen und bei kleiner Hitze köcheln.
7. Mit den Gewürzen abschmecken.
8. Den Reis mit der doppelten Menge Wasser und etwas Salz aufsetzen und mit geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Sobald er kocht etwa 5 Minuten kochen lassen und dann die Hitze abstellen. Durchquellen lassen. Dazu reicht beim Elektroherd die Resthitze der Platte. Bei einem Gasherd die Kochzeit auf etwa 10 Minuten verlängern, dann abschalten.



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

9. Die Tomatenpassat zur Soße hinzufügen und nochmal abschmecken.
10. Etwas Soße abnehmen und mit dem fertigen Reis vermischen.
11. Die Auberginen mit dem Reis füllen und dann auf die Soße setzen. Bei geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten gar dünsten.
12. Restliche Reis und Soße dazu servieren.

