

TÜRKISCHE KÜCHE

Rezept für Dolma ♥ Gefüllte türkische Paprikaschoten mit Hackfleisch und Joghurt-Dip



Rezept für 4 Personen

Backofen vorheizen auf 180° Ober/Unterhitze

Die Paprikaschoten

- 8 türkische Paprikaschoten
- 300 g Hackfleisch (Rind oder Rind und Lamm gemischt)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 150 g Rundkornreis
- 2 TL Paprikamark scharf
- 1 TL Tomatenmark
- gehackte Petersilie ca. halber Bund
- 1 TL frischer Dill
- 1 Päckchen passierte Tomaten
- etwas Rapsöl
- etwas Zitronensaft

- Salz
 - 1TL Vegeta (gekörnte Brühe)
 - etwas Kreuzkümmel
 - Paprikapulver
 - getrocknete Minze
 - schwarzer Pfeffer
1. Die Paprikaschoten waschen, den Deckel abschneiden und die inneren Trennwände und Kerne entfernen.
 2. Die Paprikaschoten in einen ausreichend breiten Topf stellen
 3. Rundkornreis heiß waschen und in heißem Wasser einweichen und abtropfen lassen oder vorkochen
 4. Das Hackfleisch in eine mittelgroße Schüssel geben. Gewürfelte Zwiebel, Reis, Paprika- und Tomatenmark zufügen, etwas gehackten Dill ebenso dazu geben
 5. Etwas passierte Tomaten hinzufügen, ebenso ein Spritzer Zitronensaft, sowie etwas Öl, wenn das Hackfleisch sehr mager ist
 6. Mit Salz, Vegeta, Kreuzkümmel, Paprika, Minze und Pfeffer würzen
 7. Jetzt alles gut zu einer homogenen Masse verkneten und locker in die Paprikaschoten füllen. Der Reis quillt noch auf!
 8. Etwas Tomatensoße über die Füllung gießen
 9. In jede Paprikaschote noch eine Tomatenscheibe drücken
 10. Den Rest der Soße in den Topf gießen
 11. Backpapier auf den Topf legen und den Deckel auflegen
 12. Bei 180° Ober/Unterhitze im vorgeheizten Backofen ca. 1 Stunde garen
 13. Danach den Deckel und das Backpapier abnehmen und noch für ca. 15 Min. im offenen Topf weiter garen
 14. Mit dem Joghurt Dip und türkischem Fladenbrot servieren

Die Tomatensoße

- 2 EL Tomatenmark
- etwa 100 bis 200 ml passierte Tomaten
- 2 TL Vegeta
- Salz
- Minze
- Paprikapulver
- etwas Öl
- etwa 200 ml heißes Wasser

1. Das Tomatenmark in eine Schüssel oder Kanne geben, mit Vegeta, Salz, Minze, Paprika und etwas Öl mischen
2. Passierte Tomaten hinzufügen und mit heißem Wasser auffüllen und verrühren

Der passende Joghurt Dip

- 1 Tasse griechischer Joghurt 10 %
 - 1 Knoblauchzehe zerdrückt
 - 1 EL frischer Zitronensaft
 - 1 EL Olivenöl
 - Salz nach Geschmack
 - Minze oder Petersilie
1. In einer Schüssel den Joghurt, Knoblauch, Zitronensaft und Olivenöl vermischen
 2. Mit Salz würzen und Minze oder Petersilie unterrühren
 3. In den Kühlschrank stellen
 4. Den Dip zu den Dolma servieren

♥ Viel Spaß beim Nachkochen und Guten Appetit ♥
Afiyet Olsun

Mehr Rezepte auf www.mjpics.de