



## Türkisches Gemüse

### Zubereitung

Ein sehr beliebtes und leckeres Sommergericht aus der Türkei. Im Sommer riecht es aus allen Küchen nach diesem Gericht. Einfach mal ausprobieren, sehr lecker. Die Mengenangaben sind variabel. Ihr könnt auch mehr oder weniger nehmen - je nach Belieben. Das Rezept sieht sehr lang aus, aber keine Bange, viel ist es nicht.

Die Auberginen und die Zucchini halb schälen (abwechselnd, gestreift eben) und dann in Scheiben schneiden, nicht zu dicke Scheiben (1-2 cm). Die Paprikaschoten putzen und in zwei bis 3 Stücke teilen. Die Kartoffeln schälen und je nach Geschmack schneiden. Typisch sind auch hier Scheiben, auch nicht zu dick - aber nicht so dünn wie Chips. Nun das ganze Gemüse waschen und in ein Handtuch bzw. Küchentuch zum abtropfen legen. Das Gemüse sollte auf jeden Fall gründlich abgetropft sein.

Nun gibt es **zwei Varianten**, das Gemüse zuzubereiten. Die kalorienbewusste und einfachere Art und die typische traditionelle Art. Ich werde beides kurz beschreiben.

Für die **einfache Variante** das Gemüse nach dem Abtropfen in eine große Auflaufform oder auf ein großes Backblech geben. Salzen und mit BONA Pflanzenöl beträufeln. Nun das gesamte Gemüse gut durchmischen. Das BONA Pflanzenöl kann je nach Geschmack mehr oder weniger sein - je mehr Öl man nimmt, desto leckerer wird das Gemüse. Den Backofen vorheizen und das Gemüse auf dem Blech einfach bei ca. 200°C Ober-/Unterhitze in den Backofen schieben. Die Garzeit variiert, je nach Menge und Geschmack. Wer es bissfester mag, kann es auch früher rausholen. Aber eine halbe Stunde sollte es auf jeden Fall im Backofen sein.

Für die **traditionelle Variante** das Gemüse nach dem Abtropfen salzen. In einer Pfanne nun reichlich BONA Pflanzenöl erhitzen und das Gemüse nach und nach darin braten. Mit welchem Gemüse man anfängt ist relativ egal. Auch hier ist es Geschmacksache, wie lange das Gemüse in der Pfanne bleibt. Diese Methode ist etwas zeitaufwendig. Man kann aber viel Zeit sparen, wenn man eine Pizza-Pan hat, die ja recht groß ist. Da kann man dann größere Mengen in die Pfanne geben und das Ganze geht schneller.

**Tipp:** Wer einen Balkon hat und eine Pizza-Pfanne bzw. Fritteuse besitzt, kann das Ganze auch auf dem Balkon zubereiten. Dann riecht die Küche nicht nach Essen und es bleibt sauber und die Nachbarn werden neidisch, weil es so gut riecht. Die Dose Tomaten nun einfach in einer Pfanne oder einem Topf geben. Etwas salzen und auch mit Knoblauch abschmecken und bei schwacher Hitze einfach ca. 15 Minuten kochen.

Nun das fertige Gemüse auf einer Platte oder in einer tieferen Form anrichten. Erst das Gemüse, dann den Joghurt darüber geben und zuletzt dann die fertige Tomatensauce. Man kann aber auch den Joghurt und die Tomatensauce extra dazu reichen und jeder

### Zutaten

1 große Aubergine(n), in Scheiben geschnitten

1 große Zucchini, in Scheiben geschnitten

1 kg Paprikaschote(n) (Spitzpaprika), grüne, türkische, können auch ungarische sein

500 g Kartoffel(n)

Für die Sauce:

500 g Joghurt

1 gr. Dose/n Tomate(n) (Pizzatomen) oder geschälte Tomaten

1 Zehe Knoblauch

Salz

BONA Pflanzenöl

nimmt sich auf seinen Teller die Sauce.

**Dieses Rezept (mit Foto) stammt von BONAfamilie-Fan Kezban Yildiz.**