



Tamarinde



500 g	Faschiertes vom Lamm (oder Rind)
1 kg	Reis (Basmati)
4 große	Tomaten
4 ovale	Zwiebel
2 Zehen	Knoblauch
3	Auberginen
4	Zucchini (hellgrüne runde)
3 - 5	Paprika (möglichst kleine)
1 Pkg.	Weinblätter eingelegt
1	Zitrone
1 Pkg.	Tamarinde
1 Bund	Frischer Dill
2 EL	Tomatenmark
2 KL	Nelkenpulver
Öl, Salz, Pfeffer	

Den Reis in Wasser einweichen (ca. ½ Stunde, während das Gemüse vorbereitet wird).

Das Gemüse waschen. Die Tomaten aushöhlen, Zucchini aushöhlen (wenn sie zu groß sind in 4-5 cm Stücke schneiden), Zwiebel „zerlegen“, d. h. die äußeren Schichten herunternehmen, Auberginen in 4-5 cm Stücke schneiden und knapp an der Schale aushöhlen. Die Gemüsereste klein schneiden, das Innere der Zwiebel und den Knoblauch klein schneiden.

Den Reis abseihen. Faschierten, Gemüsereste, Tomatenmark, Nelkenpulver, Salz und Pfeffer gut vermischen.

Das Gemüse und die Weinblätter mit der Reis-Gemüse-Mischung füllen. Achtung: die Füllung geht beim garen auf, also „locker“ füllen.

Tamarinde mit heißem Wasser aufweichen (ca. 2 l Wasser).

Öl in einen großen Topf geben und das Gemüse hineinschichten. Die Dolma (gefüllten Gemüse) anstecken, damit die Flüssigkeit heraus kann. Die Weinblätter kommen nach oben, da sie am zerbrechlichsten sind. Eine halbe Zitrone oben rauflegen.

Wenige Minuten bei hoher Temperatur auf den Herd stellen, dabei empfiehlt sich einen Teller umgekehrt auf die Dolma im Topf zu legen.

Nach ein paar Minuten, Dolma mit der abgeseihten Tamarinden-Flüssigkeit aufgießen, das alles bedeckt es. Jetzt die Hitze reduzieren und ca. 45 Minuten köcheln lassen.

Die Dolma sind fertig, wenn die Flüssigkeit aufgesaugt ist. Dann den Topf auf eine tiefe Platte stürzen.

Tipp: Wenn die Zwiebel zu fest sind, kann man sie kurz blanchieren oder etwas klopfen, damit sich die Schichten voneinander trennen.

Für die vegetarische Variante etwas mehr Gemüse klein schneiden und zur Füllung geben.