

Dolma (gefülltes Gemüse mit Reis und Hackfleisch) aus Irak

Dolma (übernommen aus osm.: طولمه dolma/türk.: dolma) ist eine Spezialität der orientalischen Küche und bedeutet übersetzt „gefüllt“: Weinblätter, die meist mit Reis, Lammhack, feingehackten Zwiebeln, Nüssen und Gewürzen gefüllt sind. Das gefüllte Weinblatt wird in Brühe oder Wein gekocht oder geschmort und mit Olivenöl und Zitronensaft beträufelt.

Zutaten (Für 30 Personen):

- 10 Stück Auberginen
- 10 Stück Peperoni
- 10 Zucchini
- 2kg Reis
- 1 kg Hackfleisch
- 2 Packungen Weinblätter
- Petersilie
- 1 Knoblauch
- 2kg Zwiebeln
- Tomatenmark
- Peperonimark
- 2 Zitronen auspressen
- Gewürze: Paprika, Schwarzer Pfeffer, Kümmel
- Olivenöl



Zubereitung:

1. Auberginen, Peperoni und Zucchini aushöhlen und salzen.
2. Reis waschen und eine halbe Stunde einweichen.
3. „Gemüseinnereien“, Petersilie, Zwiebeln und Knoblauch klein hacken und mit Hackfleisch in Pfanne anbraten. Tomatenmark und Peperonimark darunter mischen.
4. Reis absieben und in die Pfanne zum Hackfleisch und Gemüse geben. Zitronensaft begeben.
5. Gemüse-Fleisch-Mix in Peperoni, Auberginen und Zucchini füllen und in Weinblätter einrollen.
6. Alles in eine Pfanne geben und Wasser dazu gießen, sodass das Gemüse bedeckt ist. Circa 55 Minuten kochen.

Besaha!

Adiba