

# Gefüllte Tomaten, Paprika und Auberginen

## Γεμιστά (Gemistá)

Gemista heißt „Gefülltes“. Man kann natürlich daraus unabhängige Gerichte machen. In Griechenland bekommt man meistens gefüllte Tomaten, selten gefüllte Auberginen. Meine Mutter nahm immer Auberginen, Paprika und Tomaten zum Füllen und zwar in einem Gericht, da insbesondere das Auberginenfleisch dem Ganzen ein tolles Aroma verleiht. Das das Gericht (wie übrigens viele griechische Gerichte) am nächsten Tag noch viel besser schmeckt, sollte man die doppelte Menge machen (2 Auflaufformen). Gemista ist das Lieblings (-Oma-)gericht meiner Kinder.

### Einkaufsliste

(für eine möglichst große Auflaufform, 6 Personen)

- 6 große Strauchtomaten (oder kleine Fleischtomaten)
- 4 Paprika (farblich sortiert; meine Mutter nahm nur grüne)
- 4 Auberginen  
(Wichtig: Darauf achten, dass alle diese Früchte möglichst gleich groß sind)
- 500 g (= 7 mittlere) Zwiebel
- 20 - 30 g Knoblauchzehen
- 1 Hand voll großblättrige Petersilie
- 1 kl. Dose geschälte Tomaten
- 50 g Tomatenmark
- 250 g Langkornreis
- 500 g Kartoffel
- 500 ml Gemüsebrühe
- 150 g Olivenöl
- Zucker, Salz und gemahl. scharzer Pfeffer

### Vorbereitung

Alle Früchte waschen.

„Paprikadeckel“ vorsichtig kreisrund ausschneiden und zwar so, dass der Deckel noch mit der Frucht verbunden ist. Dann mit einem Löffel den Inhalt (Stege, Körner etc.) ausschaben. Innen salzen. (Ggf. vom Boden eine dünne Scheibe abschneiden, so dass die Frucht gut steht.)

„Auberginendeckel“ entsprechend ausschneiden, Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer mehrmals zerschneiden und Früchte mit einem Löffel so aushöhlen, dass eine ca. 5 mm dicke Schicht übrigbleibt. Fruchtfleisch salzen, mit einem Stabmixer pürieren und aufbewahren. Früchte innen salzen. (Ggf. vom Boden eine dünne Scheibe abschneiden, so dass die Frucht gut steht.)

„Tomatendeckel“ wie oben beschrieben ausschneiden und Tomaten, wie bei den Auberginen beschrieben, aushöhlen.

Das Tomaten-Fruchtfleisch salzen und pfeffern, mit einem Stabmixer pürieren und aufbewahren. Tomaten innen mit je einem halben Teelöffel Zucker bestreuen.

Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Petersilie fein hacken.

Geschälte Tomaten aus der Dose mit einem Stabmixer pürieren.

Kartoffel schälen, in Stücke schneiden, salzen und pfeffern.

Gemüsebrühe bereitstellen.

150 g Olivenöl abwiegen (man nimmt sonst garantiert zu wenig).

## Zubereitung

Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen.

In einem Topf die Zwiebelwürfel und den Knoblauch (gepresst) in 100 g Olivenöl goldgelb braten.

Das Tomatenmark hinzufügen, gut verrühren und mit anbraten.

Auberginenfleisch hinzufügen und mitbraten.

Topf vom Herd nehmen, Dosentomaten (püriert), Petersilie und Reis hinzufügen, gut verrühren und kräftig salzen und pfeffern.

Früchte nun mit dieser Mischung gleichmässig füllen, etwas Olivenöl auf die Füllung geben und verschließen.

Kartoffelstücke um die Früchte herum verteilen und den pürierten Tomateninhalt darauf verteilen.

Soviel Brühe angießen, dass die Kartoffelstücke fast bedeckt sind.

Restliches Olivenöl über die Früchte verteilen und nochmal salzen und pfeffern.

Ca. 1,5 bis 2 Stunden backen. Zwischendurch mit dem eigenen Saft übergießen.

Dazu passt knuspriges Baguette (frisches Weißbrot) für die leckere Soße und kräftiger Rotwein.