

# SOGAN DOLMA

Türkei

## Zutaten

4 - 5 große Gemüsezwiebeln

### Für die Füllung:

300 g Rinderhackfleisch  
1 Tasse Rundkornreis, ab gespült  
1 EL Tomaten- oder Paprikamark  
3 Tomaten, gerieben  
2 Zehen Knoblauch  
0,25 Bund Petersilie  
2 EL Olivenöl  
2-5 EL Granatapfelsirup  
2 TL Salz  
1 TL schwarzer Pfeffer  
1 TL Kreuzkümmel  
0,5 TL Sumach

### Für die Sauce:

1 EL Butter  
1 EL Tomatenmark  
500 ml Wasser

## Zubereitung der Zwiebeln und der Füllung

Die Zwiebeln schälen und jeweils bis zur Mitte einschneiden. In einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser für 10–15 Minuten kochen, bis sie weich sind. Die gekochten Zwiebeln in kaltem Wasser abkühlen lassen und dabei vorsichtig die einzelnen Schichten lösen.

In einer Schüssel Hackfleisch, Reis, Tomatenmark, die geriebenen Tomaten, fein gehackten Knoblauch und Petersilie, Olivenöl und Sirup vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Sumach und Kümmel abschmecken.

## Zubereitung

Die vorbereiteten Zwiebelschichten mit der Fleisch-Reis-Mischung füllen und zusammen festrollen. Die gefüllten Zwiebeln dicht in einem Topf (oder Auflaufform) verteilen.

Den Ofen auf 200°C vorheizen

Für die Sauce das Tomatenmark und heißes Wasser verrühren, über die Zwiebelröllchen gießen und Butterstückchen darauf verteilen.

Den Topf abdecken und alles auf mittlerer Hitze ca. 40–45 Minuten garen.

Die Zwiebelröllchen für weitere 20 Minuten (ohne Deckel) backen, bis sie goldbraun sind.

Mit Knoblauchyoghurt servieren.