

Wichtiger Hinweis: Passe bitte das Rezept der individuellen Verträglichkeit an.

Für jede Phase der Ernährungstherapie geeignet.



Überbackene Aubergine

2 grosse, lange Aubergine
80 ml Olivenöl
1 ½ TL Zitronenthymian-Blätter
Einige Zweige Zitronenthymian zum Garnieren
Salz und Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Aubergine samt Stielen der Länge nach halbieren. Mit einem scharfen Messer das Fruchtfleisch einschneiden, jedoch nicht bis zur Haut durchschneiden.

Die Auberginenhälften mit der Schnittseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit Olivenöl bestreichen. Mit dem Bestreichen fortfahren, bis das Fruchtfleisch das gesamte Öl aufgenommen hat. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen, die Kräuter drüber verteilen und für 35 – 40 Minuten im Ofen überbacken. Die Auberginen sind fertig, wenn sie ganz weich sind und schön gebräunt sind.

Dazu passt Kurkumareis oder Dinkelcouscous mit der Koriander-Minze-Sauce (das Rezept findest du auch in dieser Rezeptsammlung). Oder du servierst die Auberginen einfach mit Dinkelteigwaren und reichlich Olivenöl.

Dieses Rezept wurde von Annique P. kreiert.