

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Auberginen, gebacken

4 kleinen Auberginen  
(à 260 g Netto)

Knoblauchzehen

Salzwasser

1 kg Tomaten

(980 g Netto)

100 g Netto Zwiebel

2 El kaltgepr. Rapsöl

40 g Walnüsse, gehackt

40 g Sultaninen

jod. Meersalz

Pfeffer, schwarz aus d. Mühle

Zimt + Koriander, gemahlen

Von

etwas Haut i. Streifen ab-  
schälen (2-3 Streifen) u. d.

Auberginen mit

spicken u. in

gar kochen. Inzwischen

vierteln, achteln u. i. Stücke

schneiden u. mit

in

dünsten u. einkochen, würzen:

und

Auberginen halbieren u. i. eine

Bratraine legen, d. Tomaten-

sauce darauf verteilen,

Rest i. d. Zwischenräume

geben.

Im Backofen: 200° / Heißluft

ca. 20 Min. überbacken.

Mit

bestreut servieren.

60 g Parmesan, frisch gerieben

Gesamt: 1159 kcal : 4 = 290 kcal

45,24 g Ballaststoffe : 4 = 11,31 g Ballaststoffe

Wozu: als leichtes Mittagessen mit Vollkornbrot oder  
Vollkorntoastbrot

