

Wichtiger Hinweis: Passen Sie bitte die Rezepte Ihrer jeweiligen Phase in der Ernährungstherapie und Ihrer individuellen Verträglichkeit an.

Für die Eliminationsphase/Weglassphase geeignet



Aubergine-Brotaufstrich

1 Aubergine
80 ml Olivenöl
Salz und Pfeffer
1/ TL Kümmel
1 TL Limettensaft

Aubergine der Länge nach halbieren und das Fruchtfleisch einschneiden. Nun die Aubergine mit der Schnittfläche nach oben in eine Auflaufform legen, das Fruchtfleisch mit dem Olivenöl bestreichen und etwas einarbeiten. Fortfahren, bis das Fruchtfleisch das gesamte Öl aufgezogen hat.

Mit Salz und Pfeffer würzen und auf im 200 Grad vorgeheizten Ofen 40 Minuten backen. Die Aubergine ist fertig gebacken, wenn das Fruchtfleisch weich und schön gebräunt ist.

Nun die Stiele abschneiden, die Aubergine in Stücke schneiden und in einen Behälter geben. Den Kümmel und den Limettensaft dazugeben und pürieren.

In ein verschliessbares Glas umfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.