

## **Auberginen mit Tomatenfüllung**

### Zutaten für 4 Personen:

4 Tomaten  
1 kg Auberginen  
Olivenöl zum Braten oder Ghee  
1 kleine gewürfelte Zwiebel  
2 kleine gehackte Knoblauchzehen  
Etwas Zucker  
Meer- oder Steinsalz  
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
Gehackte glatte Petersilie  
Sesam ( wenn zu bekommen, schwarzer Sesam !!!)

### Zubereitung:

Tomaten häuten und pürieren, die Auberginen längs halbieren, die violette Seite kreuzförmig einritzen. Von allen Seiten in Öl anbraten und beiseite stellen.

Zwiebel und Knoblauch in Öl anbraten, Tomatenpüree, Salz , Pfeffer und Zucker zugeben und alles 10 Minuten köcheln lassen.

Die Auberginenhälften mit der flachen Seite nach unten in eine gefettete Form legen, die Sauce darüber geben und mit Wasser oder Kraftbrühe begießen. Den Sesam mörsern oder zerstoßen.

Beilage: Hirse, Polenta oder Vollkornreis

Bei 180 °C ( je nach Backofen) ca. 40 Minuten backen, mit der Petersilie und dem Sesam bestreuen und heiß oder kalt servieren.

Wirkung nach TCM: bewegt und kühlt das Blut, nährt Leber-Yin und die Säfte, besänftigt Leber-Yang

Guten Appetit