

Auberginen, gebraten

1		Aubergine	in dünne Scheiben schneiden und zur Seite stellen. Wichtig: die Scheiben müssen wirklich sehr dünn geschnitten werden!
180	ml	Zwiebelsaft oder Zwiebelpüree	entsprechend viele Zwiebeln schälen, klein schneiden und dann mit kochendem Wasser übergießen. Einige Minuten stehen lassen und dann das Wasser komplett abgießen. Die Zwiebeln mit einem Pürierstab zu Mus zerkleinern.
200	g	Kichererbsenmehl	Das Kichererbsenmehl mit den Gewürzen vermischen.
1	EL	Kreuzkümmel	
½	TL	Zimt	
2	TL	Kurkuma	
2	TL	Salz	
1	TL	Pfeffer, schwarz	
½	TL	Nelken, gemahlen	
120	ml	Sojamilch	Diese Zutaten und das Zwiebelmus hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig so lange verrühren bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.
80	ml	Wasser	
75	g	Honig oder Zucker	
		Ghee oder Öl	in einer Pfanne erhitzen
			Die Auberginenscheiben in den Teig tauchen und goldbraun braten. Anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Auberginen, gebraten

Serviervorschläge:

mit Chutney

oder anderen Gewürzen

oder mit Sojajoghurt, das mit ein wenig Himalaya-Salz abgeschmeckt wurde

Pro Tag: 6 – 8 Scheiben -

vor allem empfehlenswert für Frauen vor und während ihrer Menstruation