

# November Rezept 2020

## Eine wärmende Mahlzeit

### Baba Ganoush

Einfache Zubereitung, wärmt Körper und Seele, Yang Ernährung!  
Sesam und Oliven liefern wertvolle Mineralstoffe.



1 grosse Aubergine

Rundherum mit einer Gabel einstechen, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 230° über 30 Min. backen. Die etwas abgekühlte Aubergine der Länge nach durchschneiden und mit einem Löffel auskratzen.

2 EL Tahin (Sesammus)  
Gehackte schwarze Oliven  
Saft ½ Zitrone  
Salz und Cayennepulver

Die Zutaten mit dem Auberginenfleisch pürieren und nach Belieben nachwürzen., z.B. mit Knoblauch, Pfeffer, Minze, usw.

Sesamsaat

In einer Pfanne etwas anrösten und darüber streuen.

Dazu schmecken Ofengemüse, Fleisch, Fisch oder Käse...

E Guete!!