

# Auberginenreis mit Tomaten

## Zutaten

Für 4 Personen

	- 2-3 Tomaten - Zitronensaft
Holz – sauer	
	- 1 – 2 Auberginen - Bockshornkleesamen - Zitronenschale
Feuer – bitter	
	- 1 EL Kokosöl - Ca. 1 L Gemüsebouillon oder Kraftbrühe
Erde – süß	
	- 300 g Langkornreis - 1 Zwiebel - 1 Knoblauchzehe - 1 Stück Ingwer - Italienische Kräuter - Rucola zum Garnieren
Metall – scharf	
	- Salz - Wasser
Wasser – salzig	

## Zubereitung

1	Aubergine waschen und in kleine Stücke schneiden. In die Pfanne geben und salzen. Deckel drauf und 30 Minuten ziehen lassen.
2	Zwiebel und Knoblauch rüsten & hacken. Zusammen mit etwas Kokosöl zu den Auberginen in die Pfanne geben. Erhitzen und alles gut andünsten.
3	Tomaten waschen und in Stücke schneiden. Ebenfalls zugeben und mitdünsten.
4	Reis zugeben und mitdünsten. Bouillon anrühren und ablöschen.
5	Etwas Zitronensaft zugeben, dann Ingwer und Zitronenschale dazuraffeln. Mit Bockshornklee & italienischen Kräutern würzen. Risotto unter wiederholtem Rühren zugedeckt ca. 25 Min. köcheln. Bei Bedarf Wasser zugeben!
4	Zum Schluss abschmecken, anrichten & mit frischen Rucola garnieren.

## Wirkung

- Blut- und Säfteaufbauend
- Hitze ausleitend