



Das **Scheinfasten** ist eine wunderbare Methode, um die positiven Effekte des Fastens zu nutzen, ohne vollständig auf Nahrung zu verzichten. Gerade am Abend ist es wichtig, eine leichte, aber dennoch sättigende Mahlzeit zu genießen, die den Körper nicht belastet.

Ein elegantes, französisch inspiriertes Rezept, das perfekt in ein Scheinfasten-Abendessen passt, ist **gebratene Aubergine mit Sesam-Tahini-Dressing**. Die Aubergine bringt eine wunderbar cremige Konsistenz mit, während das Sesam-Tahini-Dressing für eine feine, nussige Note sorgt. Ein Hauch von Provence-Kräutern und ein Spritzer Zitrone verleihen dem Gericht französische Raffinesse.

□ Warum ist dieses Rezept ideal für das Scheinfasten?

- **Gesunde Fette aus Tahini & Olivenöl** → Unterstützen den Körper während der Fastenperiode.
- **Wenig Eiweiß, moderater Kohlenhydratanteil** → Hält den Körper im Fastenmodus.
- **Ballaststoffreich durch Aubergine & Sesam** → Fördert eine gesunde Verdauung und hält lange satt.
- **Französischer Touch** → Die feinen Aromen von Kräutern der Provence und ein Hauch Dijon-Senf verleihen dem Gericht das gewisse Etwas.

□ Rezept: Gebratene Auberginen mit Sesam-Tahini-Dressing à la française

Eine Portion – ca. 340 kcal

□ Zutaten



Für die gebratene Aubergine:

- 1 kleine Aubergine ☐
- 1 TL Olivenöl extra vergine
- ½ TL Meersalz
- ½ TL Kräuter der Provence (Thymian, Rosmarin, Oregano, Bohnenkraut)

Für das Sesam-Tahini-Dressing:

- 1 EL Tahini (Sesampaste)
- 1 TL Dijon-Senf ☐☐
- 1 TL Zitronensaft ☐
- 1 TL Olivenöl
- ½ TL Ahornsirup oder eine Prise Stevia
- 1 Prise Meersalz
- 1-2 EL Wasser (zum Verdünnen)

Zum Servieren:

- ½ TL gerösteter Sesam
- Ein paar Blättchen frische Petersilie oder Basilikum

☐☐ Zubereitung

1☐ Aubergine vorbereiten

- Die Aubergine in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- Auf ein Küchenpapier legen, mit etwas Salz bestreuen und 10 Minuten ruhen lassen, damit sie überschüssige Flüssigkeit verliert.
- Danach mit einem Küchentuch trocken tupfen.



2▣ Aubergine braten

- Eine beschichtete Pfanne auf mittlere Hitze erhitzen und das Olivenöl darin verteilen.
- Die Auberginenscheiben von beiden Seiten etwa **4-5 Minuten** anbraten, bis sie goldbraun und weich sind.
- Mit Kräutern der Provence bestreuen und leicht salzen.

3▣ Das Dressing anrühren

- In einer kleinen Schüssel Tahini, Dijon-Senf, Zitronensaft, Olivenöl, Ahornsirup und Salz verrühren.
- Nach und nach 1-2 EL Wasser hinzugeben, bis das Dressing eine cremige, aber flüssige Konsistenz hat.

4▣ Anrichten & Servieren

- Die warmen Auberginenscheiben auf einem Teller anrichten.
- Mit dem Sesam-Tahini-Dressing beträufeln.
- Mit geröstetem Sesam und frischer Petersilie oder Basilikum garnieren.

▣ Französische Eleganz für dein Scheinfasten-Abendessen

Dieses Gericht könnte direkt aus einem kleinen Bistro in **Provence oder Paris** stammen. Die Kombination aus **herzhaft gebratener Aubergine, samtigem Tahini-Dressing und würzigen Kräutern** sorgt für ein geschmackliches Erlebnis, das leicht, aber dennoch sättigend ist.

▣ **Tip:** Serviere dazu ein Glas **Zitronenwasser mit Rosmarin** oder eine Tasse **Fencheltee**, um die Verdauung zu unterstützen.



□ **Fazit: Genussvoll fasten mit französischem Charme**

Mit diesem Gericht kannst du das Beste aus der französischen Küche mit den gesundheitlichen Vorteilen des Scheifastens verbinden. Die gesunde Fette und die leichte Würze sorgen für ein angenehmes Sättigungsgefühl, ohne den Körper zu überlasten.