

REZEPT



AUBERGINE MIT SCHWARZER-KNOBLAUCH-MISO- MARINADE

BIO SCHWARZER KNOBLAUCH



RIMOCO GEWÜRZMANUFAKTUR

www.rimoco.de



ZUTATEN

4 PORTIONEN

VORBEREITUNG | 20 MIN.

KOCHZEIT | 25 MIN.

REIS

250 g Basmati Reis

3,5 EL Sesamöl

Salz

3 Eier

2 Frühlingszwiebeln

4 EL Sojasauce

AUBERGINEN

4 Auberginen (ideal ist die chinesische Variante)

Sesamöl

7 Zehen Bio Schwarzer Knoblauch

1 EL Misopaste

4 EL trockener Sherry

2 TL Bio Kokosblütenzucker

N°660

3 EL Sojasauce

7 EL Wasser

Grün von 2 Frühlingszwiebeln
gerösteter Sesam

ZUBEREITUNG

1. Reis waschen und in etwas weniger Wasser als auf der Packung angegeben kochen, damit der Reis trockener bleibt und nicht matschig wird. Im Kühlschrank abkühlen lassen.

2. Sesam in einer trockenen Pfanne rösten und beiseite stellen. Ofen im Grillmodus auf 250 Grad vorheizen.

3. Schwarzen Knoblauch, Misopaste, Sherry, Zucker, Sojasauce und Wasser in ein hohes Rührgefäß geben und mit dem Pürierstab zu einer glatten Marinade pürieren.

4. Auberginen längs in 0,5 cm große Scheiben durchschneiden, dabei den Strunk dran lassen. Von außen und zwischen den Einschnitten mit Sesamöl einpinseln und aufgefächert auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im Ofen solange rösten bis sie gebräunt und weich sind, dabei alle fünf Minuten wenden. Das ganze dauert ca. 20 Minuten.

5. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, das Grün zur Seite stellen. In einer Schüssel 3 Eier, 1,5 EL Sesamöl und Salz verquirlen. In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen und den Reis darin einige Minuten anbraten. Hitze runter schalten, den Reis an den Rand schieben und die Eiermischung in die Pfanne gießen. Mit dem Reis vermischen und unter Rühren weiter braten bis das Ei durch ist und sich mit den Reiskörnern verbunden hat. Sojasauce und Frühlingszwiebeln dazu geben und alles gut verrühren.

6. Auberginen mit der Marinade bestreichen und nochmals für 2-3 Minuten rösten.

7. Den gebratenen Reis auf vier Schalen verteilen, mit je einer Aubergine belegen und mit dem in Ringe geschnittenen Grün der Frühlingszwiebeln sowie geröstetem Sesam bestreut servieren.