



Aubergine goes Japan

Rezepte

Japanische Miso-Aubergine (Nasu Dengaku)

Zutaten (für 4 Personen):

3-4 mittlere Auberginen bzw. mehrere kleine, längliche jap. Auberginen

Sesamöl (hell) oder Pflanzenöl zum Braten

4 EL Misopaste (hell)

4 EL Mirin

3 EL Sake

4 TL Zucker

1 gestrichener TL Salz

3 EL gerösteter Sesam

Frühlingszwiebel (heller Teil - das Grün z.B. für eine Suppe verwenden)

Auberginen halbieren bzw. runde Auberginen in dicke Scheiben schneiden. Mit einem Messer das Fruchtfleisch rautenförmig einritzen, nicht ganz bis zur Schale, aber relativ tief, damit die Marinade eindringen kann.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und Auberginen mit der Schnittstelle nach unten für einige Minuten leicht anrösten, bis sie Farbe annehmen.

Ofen auf 180 °C vorheizen. Misopaste, Mirin, Sake, Zucker und Salz zu einer Marinade verrühren. Auberginenhälften bzw. Auberginenscheiben mit der Schnittfläche nach oben auf einem Backblech verteilen, die Oberflächen mit der Marinade bestreichen und im Ofen ca. 20 - 25 Minuten backen bzw. so lange, bis das Fruchtfleisch weich geworden ist.

Nach 15 Minuten nochmals mit der Marinade bestreichen.

Auberginen auf einem Servierteller verteilen, mit fettfrei geröstetem Sesam und Frühlingszwiebelringen bestreuen.



Aubergine-Unagi (Falscher Aal)

Zutaten für 4 Personen:

4 längliche Auberginen

4 EL Sojasauce

2 EL Mirin

4 EL Wasser

4 EL Teriyaki-Sauce

1 kleines Stück Ingwer

2 TL Zucker

Öl zum Braten

Frühlingszwiebel (nur heller Teil, das Grüne für eine Suppe aufbewahren)

Sesam (hell)

Reis

Auberginen schälen und die Enden abschneiden. Wasser in einem Topf mit einem Dämpfeinsatz und einem Deckel zum Kochen bringen und die Auberginen bei mittlerer Hitze ca. 15 - 20 Minuten dämpfen bzw. bis das Fruchtfleisch so zart ist, dass ein Messer es leicht durchdringen kann.

Aus Sojasauce, Mirin, Wasser, Teriyaki-Sauce, geriebenem Ingwer und Zucker eine Sauce verrühren.

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Auberginen nach dem Dämpfen etwas abkühlen lassen und der Länge nach halbieren und jede Hälfte nochmals einritzen.

Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen und die Auberginen von beiden Seiten goldbraun braten. Dann die Soßenmischung über die Auberginen gießen und das Ganze in der Pfanne noch so lange köcheln lassen, bis die Sauce reduziert ist und die Auberginen klebrig und glänzend werden.

Auf gedämpftem Reis anrichten und mit gerösteten Sesamsamen und Frühlingszwiebelringen servieren.



Japanische Aubergine in Ingwersauce

Zutaten (für 4 Personen):

600 g japanische Auberginen (länglich, violett)

Öl (zum Anbraten)

4 EL Reisessig

7 - 8 EL Sojasauce

7 - 8 EL Mirin

1 - 2 EL Zucker

1 EL frischer geriebener Ingwer

1 TL frischer geriebener Knoblauch

Auberginen in Stücke schneiden und die Stücke nochmals halbieren. Mit Salz bestreuen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Alle Zutaten für die Sauce in einen Topf geben und 5 Minuten köcheln lassen.

Auberginenstücke abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Auberginen dazugeben und ca. 5 Minuten rundum anbraten.

Auberginen vom Herd nehmen, mit der Sauce vermengen und ziehen lassen.

Warm oder kalt servieren.