



Miso Aubergine

FRÜHLINGSLAUCH | MIZUNA | GERÖSTETER SESAM

AUBERGINE

ZUTATEN:

- 2 Auberginen

ZUBEREITUNG:

Die Auberginen waschen, anschließend den Strunk und das untere Ende entfernen. Nun der Länge nach halbieren, danach über Kreuz einschneiden. Eine Pfanne mit etwas Pflanzenöl erhitzen und die Aubergine von der eingeschnittenen Seite kurz scharf anbraten. Anschließend die Miso Sauce darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C garen.

KOCHTIPP:

Gemüse wie Aubergine, Kürbis, Zucchini usw. am besten kreuzweise tief einschneiden um das volle Aroma der Gewürze oder Marinaden bei der Zubereitung tief in das weiche Gemüse eindringen zu lassen. So intensiviert sich der Geschmack bis in den Kern des Gemüses.

MISO SAUCE

ZUTATEN:

- 20 g Mirin
- 20 g Sake
- 30 g Zucker
- 60 g Shiro Miso

ZUBEREITUNG:

Die Zutaten für die Miso Sauce mit einem Mixer glatt mixen und anschließend auf der aufgeschnittenen Aubergine verteilen.

MIZUNA

ZUTATEN:

- 1 Pack Mizuna Salat

Dressing:

- 70 g Karotte
- 20 g Zwiebeln
- ½ Knoblauchzehe
- 3 cm Ingwer
- 10 g Sojasauce
- 30 g Reissessig
- 70 ml Pflanzenöl
- 10 g Sesamöl

ZUBEREITUNG:

Den Mizuna waschen und in eine Schüssel geben. Alle Zutaten für das Dressing, bis auf die beiden Öle, in eine Schüssel geben und mixen. Nach und nach die Öle einmixen, anschließend Salat mit dem Dressing marinieren.

DEKO

ZUTATEN:

- 1 Stange Frühlingslauch
- 3 TL weißer Sesam
- 1 Handvoll Bonitoflocken

ZUBEREITUNG:

Den Frühlingslauch waschen und in feine Ringe schneiden. Sesam ohne Öl in einer Pfanne goldgelb anrösten. Anschließend gemeinsam mit Sesam, Bonito und grobem Meersalz auf der gegarten Aubergine verteilen. Die Aubergine gemeinsam mit dem marinierten Mizuna-Salat genießen.

