

Hauptgericht

Miso-Aubergine, Teriyaki-Sauce, Bonito flakes

Zutaten:

1 St. Auberginen
3 TL Sesam, hell
0.25 Bund Schnittlauch
5 EL Bonitoflocken
20 ml Mirin
20 ml Sake
30 g Zucker
50 g Misopaste weiß oder hell
100 ml Teriyaki Soße
Pflanzenöl

Zubereitung:

Für die Miso Sauce Mirin, Sake, Zucker und Miso Paste in einen Topf geben und unter ständigem Rühren erhitzen. Bei geringer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Auberginen der Länge nach halbieren, die Schnittfläche mit einem Messer einritzen und in Kartoffelstärke drücken. Danach die Auberginen ca. 2 Minuten auf der Schnittfläche in einer Pfanne anbraten. Anschließend aus dem Topf nehmen und abtropfen lassen. Die Auberginen auf ein Backblech mit Backpapier legen, und im Backofen ca. 20-30 Minuten backen. Danach die Auberginen mit der Miso Paste bestreichen und nochmal ca. 5 Minuten gratinieren. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Die gebackenen Auberginen mit Schnittlauch, Sesam und Bonito Flakes bestreuen und mit Teriyaki Sauce servieren.