

Aubergine Asia-Art mit Joghurt-Sesam-Dip, Bohnenmus

Für zwei Personen

Für die Aubergine:

1 Aubergine	3 cm Ingwer	3 EL Sojasauce
$\frac{1}{2}$ EL Zucker	Sesamöl	

Für die Sojasauce:

2 EL Sojasauce	2 EL flüssiger Honig	1 TL schwarzer Sesam
Chiliflocken	1 TL Speisestärke	

Für den Joghurt-Dip:

150 g griech. Joghurt	1 EL weißes Tahin	1 Limette, Saft
1 TL flüssiger Honig	Salz	Pfeffer

Für die Algen-Chips:

2 Blätter Nori Alge	20 g weißer Sesam	1 TL Sojasauce
Salz		

Für das Bohnenmus:

200 g weiße Bohnen, Dose	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft
1 EL weißes Tahin	1 EL Sesamöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 kleines Beet Kresse	1 TL schwarzer Sesam	
-----------------------	----------------------	--

Für die Aubergine:

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ingwer schälen und reiben. Aubergine waschen, trockentupfen und in ca.

2x2 cm Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Sesamöl von allen Seiten goldbraun anbraten. Auberginen-Stückchen in einen Topf mit Sojasauce und geriebenen Ingwer geben und ganz flach mit Wasser bedecken. Mit einem rund zugeschnittenen Deckel aus Backpapier bedecken und ca. 20 Minuten bei geringer Hitze schmoren.

Für die Sojasauce:

Sojasauce und Honig miteinander vermengen und mit Sesam und Chiliflocken verfeinern. Sauce ggf. mit Speisestärke andicken. Sauce als Garnitur für die Aubergine nehmen.

Für den Joghurt-Dip:

Joghurt und Tahin miteinander vermengen und mit Honig, Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Algen-Chips:

Algenblatt in Dreiecke schneiden. Sojasauce mit zwei Esslöffel Wasser vermischen. Anschließend die Dreiecke mit Sojasauce bepinseln und mit Salz und Sesam bestreuen. Algendreiecke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und ca. 15 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

Für das Bohnenmus:

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Saft einer halben Zitrone auspresse und auffangen. Bohnen in einem Sieb durchspülen.

Anschließend alle Zutaten in einen Mixer geben, fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Gericht mit Kresse und Sesam garnieren.

Marie Bernhardt am 30. Mai 2024