

Aubergine, Teriyaki-Bällchen, Tofu mit Spinat, Apfel

Für zwei Personen

Für die Teriyaki-Bällchen:

100-120 g Sojabohnen, Dose	1 Lauchstange	1 getrock. Shiitake
1 EL Sake	1 EL Sojasauce	1 TL Mirin
1 EL Flüssigrauch	Pflanzenöl	1 EL Mehl
1 EL Kartoffelstärke	1 TL Garam Masala	1 TL Bockshorn-Pulver
1 EL Hefeflocken		

Für den Tofu-Salat:

150 g Seidentofu	100 g Spinat	80 g süßen Apfel
10 cm Kombu-Alge	1 getrockneter Shiitake	1 EL weiße Misopaste
2 TL helle Sojasauce	20 g geröstete Mandeln	1 EL helle geröstete Sesamsamen
1 TL Zucker		

Für die Aubergine:

2 Auberginen, 200 g	2 EL weiße Misopaste	1 EL Mirin
1 EL Sake	Pflanzenöl	2 EL helle Sesamsamen

Für die Teriyaki-Bällchen:

Den Backofen auf 210 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die gedämpften Sojabohnen mit einem Löffel zerdrücken. Lauch längs aufschneiden und das Weiße fein hacken. Shiitake ebenfalls fein hacken.

Sojabohnen, Lauch und Shiitake in eine Schüssel geben. Kartoffelstärke, Hefeflocken, Currypulver und Bockhornkleesamenpulver hinzufügen und alles gut vermischen. Aus der Masse 6-8 gleich große Bällchen formen.

Die Bällchen in Mehl wenden. Pflanzenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Die Bällchen rundherum unter Wenden etwa 10 Minuten lang goldbraun braten. Für die Teriyaki-Sauce Sake, Flüssigrauch, Sojasauce und Mirin miteinander vermischen und zu den Bällchen in die Pfanne geben. Die Bällchen wenden, bis sie gleichmäßig mit der Sauce überzogen sind.

Für den Tofu-Salat:

Kombu-Alge und Shiitake in Wasser bis 80 Grad erhitzen und 20 Minuten ziehen lassen. Tofu mit Hilfe einer Tofu-Pressen entwässern.

Spinat 40 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren, gut abtropfen lassen und in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Mit heller Sojasauce würzen.

Apfel mit Schale grob würfeln. Mandeln ebenfalls grob hacken.

Sesamsamen in einem Mörser mit dem Holzstößel zerreiben. Tofu sowie Misopaste, Zucker, 3-4 EL der angesetzten Kombu-Brühe und restliche Sojasauce hinzufügen und alles zu einer glatten, cremigen Masse zerreiben. Spinat, Apfel und Mandeln unter die Tofu-Creme mischen und alles gut miteinander vermengen.

Für die Aubergine:

Stiel der Auberginen entfernen, die Schale teilweise abziehen und die Auberginen in 2-3 cm dicke Scheiben schneiden. Die Stücke einige Minuten in Wasser einlegen, damit sie ihre Farbe behalten. Danach mit Küchenpapier gut abtrocknen. Miso-Paste, Mirin und Sake

in einer kleinen Schüssel mischen.

Ein Blech mit Backpapier auslegen. Auberginenscheiben darauflegen, beide Seiten mit Öl bestreichen. Anschließend jede Scheibe mit der Misoauce glasieren. 15 Minuten grillen, bis sie leicht gebräunt sind.

Vor dem Servieren mit Sesamsamen bestreuen.

Jonathan Rieder am 20. Januar 2026