

Gedämpfte Miso-Aubergine

Für zwei Personen

Für die Miso-Aubergine:

2 Auberginen	2 Knoblauchzehen	1 Chilischote
4 EL Sojasauce	2 EL Agavendicksaft	1 EL Misopaste
Pflanzenöl		

Für den Sushireis:

200 g Sushireis	2 EL Mirin	1 EL Agavendicksaft
Salz		

Für die Garnitur:

2 EL heller Sesam	1 Stange Frühlingslauch
-------------------	-------------------------

Die Auberginen schälen, den Strunk entfernen und längs halbieren. In einem Bambusdämpfer oder Siebeinsatz über leicht köchelndem Wasser etwa 15 Minuten dämpfen, bis das Fruchtfleisch weich ist.

Aus Sojasauce, Agavendicksaft und Misopaste eine glatte Marinade rühren. Knoblauch abziehen, fein reiben und unterrühren. Chilischote in feine Ringe schneiden und ebenfalls zur Marinade geben.

Die gedämpften Auberginen mit einem Messer einritzen und leicht auseinanderziehen. Etwas neutrales Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginen zuerst mit der Schnittfläche nach unten anbraten, bis sie Farbe bekommen, anschließend wenden. Marinade in die Pfanne geben und die Auberginen wiederholt damit übergießen. Kurz einkochen lassen, bis sie die Sauce gut aufgenommen haben, dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Auberginen im Sud ziehen lassen.

Für den Sushireis:

Reis in einem Sieb gründlich waschen, bis das Wasser klar ist.

Anschließend mit 230 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen lassen und danach bei niedriger Hitze mit geschlossenem Deckel nach Packungsanleitung gar ziehen lassen. Den fertigen Reis mit Mirin, Agavendicksaft und etwas Salz abschmecken und locker vermengen.

Für die Garnitur:

Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden.

Den Sushireis auf Tellern anrichten, die Miso-Auberginen darauflegen und mit dem übrigen Sud beträufeln. Zum Schluss mit Frühlingszwiebeln und hellem Sesam bestreut servieren.

Zora Klipp am 05. März 2026