

Glasierte Miso-Auberginen (Nasu Denkagu)

Zutaten für 2 Portionen:

2 Auberginen
2 TL helles Miso (Shiro-Miso)
2 TL Reismalz (alternativ Honig oder Agavendicksaft)
4 EL Sojasauce
Saft einer Limette (oder kleine Zitrone)
1 TL frisch geriebener Ingwer
1 Knoblauchzehe gerieben
2 EL Sesam
Backpapier
1 EL Rapskernöl
1-2 Lauchzwiebeln
1 Bund Koriander

Diese extra köstliche Zubereitung stammt aus der japanischen Küche. Sie ist einfach und die Auberginen werden ohne großen Aufwand lecker würzig.

Ofen auf 200 °C Ober und Unterhitze vorheizen.

Auberginen waschen, der Länge nach halbieren und rautenförmig einschneiden.

In einer Schale Misopaste, Reismalz, Sojasauce, Limettensaft, geriebenen Ingwer und geriebenen Knoblauch miteinander zu einer Marinade verrühren.

Backblech mit Backpapier auslegen. Die Auberginen von der Unterseite mit etwas Öl bepinseln und mit der aufgeschnittenen Fläche nach oben auf das Backblech legen. Nun die Marinade darüber geben (geht am besten mit einem Backpinsel) und gut in die Zwischenräume verteilen. 20 – 30 Minuten backen.

In der Zwischenzeit Sesam ohne Fett in einer Pfanne anrösten und zur Seite stellen. Lauchzwiebel in feine Ringe scheiden. Den Koriander fein hacken. Vor dem Verzehr Auberginen mit Sesam, Lauchzwiebel und Koriander bestreuen.

Dazu passt z.B. Polenta und Backofengemüse. Paprikastücke, kleine Tomaten und Zwiebeln zu den Auberginen mit aufs Backblech geben. Mit etwas Öl einreiben. 10 Minuten vor Ende der Garzeit ebenfalls mit der Marinade einstreichen und fertig backen. Guten Appetit.

