



Miso-Aubergine mit gelbem Basmatireis und Shiitake-Brokkoli-Gemüse

4 Personen · ca. 1 Std · mittel

Zutaten

Aubergine

- 2 Auberginen
- 1 EL Miso-Paste (Shiro)
- 1 EL Ingwer, gehackt
- 1 EL Öl
- 1 TL Sesamöl
- Saft von ½ Limette
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Zucker

Gelber Reis

- 150 g Basmatireis
- 1 EL Kokosfett
- 1 TL Kurkuma
- 2 Kardamomkapseln
- Saft von ½ Limette
- 1 Handvoll Koriander

Gemüse

- 1 Kopf Brokkoli
- 100 g Shiitake
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 30 ml Reisweinessig
- 4 EL Bratöl
- 1 TL Sesamkerne
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Die Auberginen halbieren, rautenförmig einritzen, mit 1 EL Salz einreiben und 15 Minuten ziehen lassen. Den Reis mit Kokosfett, Kurkuma, Kardamom, ½ TL Salz und 300 ml Wasser aufsetzen, zum Kochen bringen, zugedeckt bei kleinster Hitze garen.
- Die Auberginen abwaschen und mit Miso, Ingwer und Öl bestreichen. Bei 185 °C Umluft mit der Schnittfläche nach unten 15 Minuten backen, dann bei 210 °C weitere 10 Minuten.
- Den Brokkoli 1 Minute blanchieren und kalt abschrecken. Shiitake in Öl 4 Minuten scharf anbraten, weißen Lauch und Knoblauch zugeben, kurz mitbraten und mit Reisessig und Sojasauce ablöschen. Brokkoli und Sesam zugeben.
- Aus Sesamöl, Limettensaft, Sojasauce und Zucker eine Marinade rühren. Die Auberginen wenden, damit

bestreichen und 5 Minuten unter dem Grill goldbraun rösten.

- Den Reis auflockern, mit Limettensaft und Koriander würzen. Reis, Pilz-Brokkoli-Gemüse und Aubergine anrichten, mit dem grünen Lauch garnieren.

Nachgekocht und in eigenen Worten aufgeschrieben.

