



Teriyaki-Aubergine auf Jasminreis

mit Thai-Basilikum, Chili und Erdnüssen



ca. 25min



2 Portionen

Teriyaki geht auch ohne Hähnchen! Diese Teriyaki-Aubergine zum Beispiel ist eine tolle Alternative, denn sie ist unglaublich lecker und macht sich sehr hübsch auf unserem Bett aus Jasminreis. Erst wird sie in der Pfanne herrlich weich geschmort und bekommt dann zusammen mit ein paar Lauchzwiebeln ein würziges Teriyaki-Bad. Dann wird garniert: und zwar mit knackigen Erdnüssen, Chili und sanft-würzigem Thai-Basilikum. Lecker!

Was du von uns bekommst

- 150g Jasminreis
- 2 große Auberginen
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Thai-Chilischote
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²
- 10g Thai-Basilikum
- 100ml Teriyakisauce ^{1,3}

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (2), Sojabohnen (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 733kcal, Fett 31.8g,
Kohlenhydrate 94.8g, Eiweiß 18.3g

1

1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

2

2. Auberginen garen

Die **Auberginen** längs halbieren und das Innere ein paar Mal einschneiden. Eine große Pfanne ohne Öl stark erhitzen, dann die **Auberginenhälften** mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne legen. 200ml Wasser und 1 Prise Salz zugeben und die **Auberginen** abgedeckt bei starker Hitze 10-12Min. garen, bis das Wasser verkocht ist und die **Auberginen** zu zischen beginnen.

3

3. Garnitur vorbereiten

Den **grünen Teil der Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden, den **weißen Teil** in ca. 2cm lange Stücke schneiden. Die **Chilischote** entkernen und in feine Ringe schneiden (siehe dazu Schritt 6). Die **Erdnüsse** grob hacken. Die **Thai-Basilikum-Blätter** von den Stängeln zupfen, aufrollen und die Röllchen quer in dünne Streifen schneiden.

4

4. Sauce zufügen

Wenn das Wasser in der Auberginenpfanne verdampft ist, 2EL Pflanzenöl zugeben und die **Auberginen** wenden, dann die **weißen Lauchzwiebelstücke** zugeben und 2-3Min. mitbraten. Die **Teriyakisauce** mit 1EL Wasser, 1EL hellem Essig und 1 Prise Salz verrühren, dann in die Pfanne geben, die Hitze reduzieren und die **Sauce** ca. 2Min. einköcheln lassen. Mit Salz abschmecken.

5

5. Anrichten & servieren

Die **Auberginenhälften** und die **weißen Lauchzwiebelstücke** mit der **Sauce** auf dem **Reis** anrichten, mit den **grünen Lauchzwiebelringen**, dem **Thai-Basilikum**, den **Erdnüssen** und den **Chiliringen** garnieren und servieren. **Tipp:** Die **Chiliringe** nach Geschmack dosieren oder ganz weglassen, wenn das Gericht nicht scharf sein soll.

6

6. Keine Kerne

Wie du eine Chilischote entkernst, ohne sie vorher zu halbieren: Rolle die Chilischote mit der flachen Hand und etwas Druck ein paar Mal über deine Arbeitsfläche – dadurch lösen sich die Kerne. Schneide dann das obere Ende der Chilischote ab und schüttele die losen Kerne heraus. Manchmal ist es hilfreich, die Chilischote dabei weiter zwischen den Fingern zu rollen, um mehr Kerne zu entfernen.