



Teriyaki-Aubergine auf Jasminreis

mit Thai-Basilikum, Chili und Erdnüssen



ca. 25min



4 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

- 300g Jasminreis
- 4 Auberginen
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 Thai-Chilischote
- 100g Erdnüsse, geröstet & gesalzen²
- 20g Thai-Basilikum
- 150ml Teriyakisauce^{1,3}

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen 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 679kcal, Fett 31.0g, Kohlenhydrate 83.7g, Eiweiß 16.6g



1

1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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. Zwei große Pfannen ohne Öl stark erhitzen, dann die **Auberginenhälften** mit der Schnittfläche nach unten in die Pfannen legen. 200ml Wasser und 1 Prise Salz in jede Pfanne geben 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 den Auberginenpfannen verdampft ist, 2EL Pflanzenöl zu jeder Pfanne zugeben und die **Auberginen** wenden, dann die **weißen Lauchzwiebelstücke** zugeben und 2-3Min. mitbraten. Die **Teriyakisauce** mit 2EL Wasser, 2EL hellem Essig und 1 Prise Salz verrühren und auf beide Pfannen aufteilen, 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 schüttle die losen Kerne heraus. Manchmal ist es hilfreich, die Chilischote dabei weiter zwischen den Fingern zu rollen, um mehr Kerne zu entfernen.