

# Knusprige Miso-Chili-Aubergine auf Sesamreis mit Limetten-Gurken-Salat

Diese Aubergine ist genau das Gegenteil von langweilig: aussen dunkel karamellisiert und leicht knusprig, innen butterweich und saftig. Die intensive Miso-Chili-Glasur bringt Umami, Süsse und Schärfe, während der frische Limetten-Gurken-Salat das Gericht perfekt ausbalanciert. Dazu kommt fluffiger Sesamreis – ein veganes Hauptgericht mit maximalem Geschmack und Restaurant-Optik.

4–6 Portionen | 60 Min. | 11 g Protein | 100% vegan

## Zutaten

- 1200 g Auberginen (ca. 4 grosse)
- 3 EL neutrales Pflanzenöl
- 70 g helle Misopaste
- 4 EL Sojasauce
- 3 EL Ahornsirup
- 2 EL Reisessig
- 1 EL Sesamöl (geröstet)
- 2 TL Sambal Oelek (oder mehr nach Geschmack)
- 2 Knoblauchzehen (fein gerieben)
- 20 g Ingwer (fein gerieben)
- 450 g Jasminreis
- 650 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 2 EL Sesamsamen (geröstet)
- 1 TL Sesamöl (geröstet)
- 600 g Salatgurke (dünn geschnitten)
- 2 Limetten (Saft und etwas Abrieb)
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL Sesamöl
- 0.5 TL Salz
- 1 rote Chilischote (in feinen Ringen)
- 4 Frühlingszwiebeln (in feinen Ringen)
- 1 Bund Koriander (grob gezupft)
- 1 Limette (in Spalten)

## Zubereitung

- 01 Auberginen vorbereiten: Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Auberginen längs halbieren und anschliessend in etwa 2 cm dicke Spalten schneiden. Mit dem Pflanzenöl vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Die Stücke sollen möglichst nicht übereinanderliegen.
- 02 Auberginen kräftig rösten: Auberginen 20–25 Minuten rösten, bis sie deutlich gebräunt, weich und an den Rändern leicht knusprig sind. Nach etwa 15 Minuten einmal wenden.
- 03 Miso-Chili-Glasur anrühren: Misopaste, Sojasauce, Ahornsirup, Reisessig, Sesamöl, Sambal Oelek, Knoblauch und Ingwer in einer Schüssel glatt verrühren. Falls die Glasur sehr dick ist, 1–2 EL Wasser einrühren.
- 04 Auberginen glasieren: Die gerösteten Auberginen mit etwa drei Vierteln der Glasur vermengen. Nochmals 8–10 Minuten in den Ofen geben, bis die Oberfläche dunkel glänzt und an einigen Stellen karamellisiert. Dabei gut beobachten, da die Glasur durch den Ahornsirup schnell Farbe bekommt.
- 05 Sesamreis kochen: Jasminreis gründlich waschen, bis das Wasser weitgehend klar bleibt. Mit Wasser und Salz aufkochen, zugedeckt bei kleinster Hitze etwa 12 Minuten garen. Vom Herd nehmen und weitere 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Anschliessend mit einer Gabel auflockern und Sesam sowie Sesamöl unterheben.
- 06 Gurkensalat marinieren: Gurkenscheiben mit Limettensaft, etwas Limettenabrieb, Reisessig, Ahornsirup, Sesamöl, Salz und Chili vermengen. 10 Minuten ziehen lassen. Erst kurz vor dem Servieren nochmals durchmischen, damit die Gurken knackig bleiben.
- 07 Final glasieren: Die Auberginen aus dem Ofen nehmen und mit der restlichen Miso-Chili-Glasur dünn bestreichen. Dadurch bekommen sie nochmals zusätzlichen Glanz und intensiven Umami-Geschmack.
- 08 Anrichten: Sesamreis auf grossen Tellern oder in flachen Schalen verteilen. Die karamellisierten Auberginen darauf anrichten und den Limetten-Gurken-Salat daneben geben. Mit Frühlingszwiebeln, Koriander, geröstetem Sesam und frischen Limettenspalten garnieren.