Rezept

Auberginen mit Pilzen

Ein Rezept von Auberginen mit Pilzen, am 29.04.2024

Zutaten

1	Aubergine (ca. 400 g)
100 g	Shiitake-Pilze
100 g	Blattspinat
3 EL	Kokosöl
250 ml	Gemüsebrühe
1 1/2 EL	süße Sojasauce
	Salz
250 g	braune Champignons
1	große rote Chilischote
2-3 EL	Knoblauch-Ingwer-Paste (siehe Rezept-Tipp)
1 1/2 EL	helle Sojasauce
30 g	geröstete, gesalzene Cashewkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal

Zubereitung

1. Die Aubergine putzen, waschen und 1 cm groß würfeln. Kräftig salzen und stehen lassen. Pilze putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Spinat putzen, waschen und die Stiele entfernen. Chili halbieren, entkernen, waschen und hacken. Auberginenwürfel waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

2. Champignons im Wok ohne Fett ca. 2 Min. rührbraten, Shiitake ca. 1 Min. mitbraten. 1 EL Öl dazugeben und die Pilze noch ca. 1 Min. rührbraten, an den Rand schieben. Noch 1 EL Öl erhitzen, Auberginenwürfel hinzufügen, ca. 5 Min. rührbraten und an den Rand schieben. Übriges Öl erhitzen, die Paste darin anrösten. Mit Brühe ablöschen, auf kochen und mit den Sojasaucen würzen. Den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Gemüse mit Nüssen und Chili bestreuen. Dazu passt Duftreis.