

Rezept

Auberginen mit Lauch und Sesamöl

Ein Rezept von Auberginen mit Lauch und Sesamöl, am 20.12.2025

Zutaten

1	Aubergine (ca. 350 g)	1 Stange	Lauch
1 Stück	Ingwer (ca. 2 cm)	2 EL	Sojasauce
75 ml	Gemüsebrühe	2 EL	Reiswein (nach Belieben)
1 EL	dunkler Reisessig (ersatzweise Aceto balsamico)	2 EL	Sesamöl
ca. 1/2 TL	Chiliflocken	400 ml	neutrales Öl zum Frittieren
	Koriandergrün oder Petersilie zum Bestreuen ☐(nach Belieben)		Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 620 kcal

Zubereitung

1. Die Aubergine waschen, putzen, knapp 1 cm groß würfeln und mit Küchenpapier trocken tupfen. Vom Lauch die Wurzeln und welke grüne Teile abschneiden. Lauch längs aufschneiden und gründlich waschen, in breite Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und erst in Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Die Sojasauce mit der Brühe, nach Belieben dem Reiswein, dem Essig und dem Sesamöl verrühren.
2. Den Wok erhitzen und das Öl darin heiß werden lassen. Die Auberginenwürfel darin in zwei Portionen unter Rühren bei starker Hitze jeweils 3 - 4 Min. frittieren, bis sie schön gebräunt sind. Mit dem Schaumlöffel herausheben und auf einer dicken Lage Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Das Öl bis auf einen dünnen Film aus dem Wok gießen und die Hitze auf mittlere Stufe zurückschalten. Lauch, Ingwer und Chiliflocken in den Wok geben und unter Rühren ca. 2 Min. braten. Die Sauce dazugießen und einmal kräftig aufkochen lassen. Auberginenwürfel wieder untermischen und heiß werden lassen. Mit Salz abschmecken und nach Belieben mit etwas Koriandergrün oder Petersilie bestreuen. Gleich servieren. Dazu schmecken Reis oder dünne asiatische Weizennudeln.