

Rezept

Auberginen mit Seitan

Ein Rezept von Auberginen mit Seitan, am 25.04.2024

Zutaten

1 Aubergine (ca. 300 g)	Salz
100 g Seitan (Kühlregal im Bioladen)	1 frische rote Chilischote
1 frischer Ingwer (ca. 12 g)	4 Knoblauchzehen
walnussgroßes Stück	2 Frühlingszwiebeln
100 ml Gemüsebrühe (Instant oder selbst gekocht)	7 EL neutrales Pflanzenöl
1 EL Reisessig (möglichst dunkler; Asienladen; ersatzweise Aceto balsamico)	1-2 EL helle Sojasauce
	1 TL Speisestärke

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

Zubereitung

1. Die Aubergine waschen, putzen und in 3-4 cm große Würfel schneiden. Diese in einem Sieb rundum salzen und ca. 20 Min. Wasser ziehen lassen.
2. Inzwischen den Seitan in dünne Schnitzel schneiden. Die Chilischote waschen, putzen und längs halbieren, dabei die Samen entfernen. Die Chilihälften quer in schmale Streifen schneiden. Den Ingwer und den Knoblauch schälen, den Ingwer fein hacken, den Knoblauch in hauchdünne Scheibchen hobeln. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, dann schräg in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.
3. Im Wok oder einer weiten Pfanne 3 EL Öl erhitzen. Die Auberginenwürfel mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Hälfte der Würfel im Öl bei mittlerer bis starker Hitze unter Wenden in ca. 5 Min. braun braten. Die erste Portion herausnehmen und die übrigen Würfel in weiteren 3 EL Öl auf die gleiche Weise anbraten und ebenfalls herausnehmen.
4. Den übrigen EL Öl im Wok oder in der Pfanne erhitzen. Die Chilistreifen, Knoblauchscheiben und den gehackten Ingwer darin bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. rührbraten. Die Auberginenwürfel, Seitanschnitzel und Frühlingszwiebelstücke dazugeben und alles unter Rühren ca. 3 Min. erhitzen.
5. Die Gemüsebrühe, 1 EL Sojasauce und den Reisessig mit der Speisestärke glatt rühren und das Gemüse damit ablöschen. Alles 2-3 Min. weiterbraten, bis die Mischung schön glänzt und die Frühlingszwiebeln gar sind, aber noch etwas Biss haben. Die Auberginen mit Sojasauce und Salz abschmecken und mit Reis servieren.