

Rezept

Balsamico-Aubergine

Ein Rezept von Balsamico-Aubergine, am 13.05.2025

Zutaten

1 Aubergine (ca. 350 g)	4 EL Olivenöl
120 ml Aceto balsamico	120 ml Gemüsebrühe
4 EL Balsamico Creme	2 EL Honig
2 kleine, getrocknete Chilischoten	1 Lorbeerblatt
Salz	Cayennepfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

Zubereitung

1. Die Aubergine putzen, waschen und längs vierteln. Von den Vierteln längs einen ca. 1 cm breiten Streifen von dem schwammigen Fruchtfleisch wegschneiden, dann die Gemüseviertel quer in feine Scheibchen schneiden. Das Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen, die Aubergine darin unter Rühren bei mittlerer Hitze 5-6 Min. braten.
2. Essig, Brühe, Balsamico Creme, Honig, getrocknete Chilischoten und Lorbeerblatt dazugeben. Die Aubergine mit Salz und Cayennepfeffer würzen und offen bei mittlerer Hitze in 6-8 Min. fertig garen, dabei 1- bis 2-mal umrühren.
3. Die Aubergine abkühlen lassen und servieren. Oder in ein Schraubglas (ca. 250 ml) oder eine Plastikdose mit Deckel füllen und bis zum Servieren kalt stellen (hält sich mindestens 2-3 Tage).