Rezept

Gemüse in Hoisinsauce

Ein Rezept von Gemüse in Hoisinsauce, am 12.10.2024

Zutaten

500 g	Auberginen (möglichst dünn und lang)
1 Stange	zarter Lauch
3 EL	Öl
4 EL	Hoisinsauce
	Pfeffer
250 g	feste Tomaten
3	Knoblauchzehen
4 EL	helle Sojasauce
	Salz
4 EL	geröstete Sojakerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal, 10 g F, 7 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Die Auberginen putzen, waschen und in 1,5 cm dicke Scheiben, die Scheiben dann in 1,5 cm dicke Stäbchen schneiden. Die Tomaten waschen und achteln, dabei die Stielansätze entfernen. Den Lauch putzen, waschen, trocken schütteln und in schmale Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

2. Das Öl in einem Wok erhitzen, die Auberginen darin bei starker Hitze ca. 2 Min. rührbraten. Knoblauch und Lauch dazugeben und 1 Min. mitbraten. Die Soja- und Hoisinsauce in den Wok geben und die Tomaten unterrühren. Nach Belieben einige Löffel Wasser untermischen und alles 1-2 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Sojakernen bestreut servieren.