

Rezept

Miso-Auberginen mit Reissalat

Ein Rezept von Miso-Auberginen mit Reissalat, am 05.12.2025

Zutaten

Für den Salat

100 g Sushireis	2 Frühlingszwiebeln
2 Baby-Pak-Choi	1 große Möhre
1 EL eingelegter Ingwer	2 EL Reissessig
1 EL geröstetes Sesamöl	1 EL Mirin
½ TL Salz	Pfeffer

Für die Auberginen

2 kleine Auberginen	3 EL Öl
50 g rotes Miso	2 TL Mirin
1 TL Zucker	½ TL Reissessig
1 kleine rote Chilischote	3 Stängel Koriandergrün
1 TL Sesam (geröstet)	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal, 24 g F, 12 g EW, 61 g KH

Zubereitung

1. Für den Salat den Sushi-Reis in einem feinen Sieb unter kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser fast klar ist, dann abtropfen lassen.
2. Den Reis und 150 ml Wasser in einem Topf aufkochen, zugedeckt ca. 15 Min. kochen, vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 15 Min. ruhen lassen.
3. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in schmale Ringe schneiden. Pak Choi putzen, waschen und in schmale Streifen schneiden. Möhre putzen, schälen und grob raspeln. Den Ingwer fein hacken. Essig, Öl, Mirin und Ingwer verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lauwarmen Reis, alle vorbereiteten Zutaten und das Dressing in einer Schüssel mischen. Den Salat durchziehen lassen, bis die Auberginen fertig sind.
4. Die Auberginen waschen, trocken reiben und der Länge nach halbieren. Die Schnittflächen ca. 5 mm tief rautenförmig einschneiden, ohne die Haut zu verletzen.

5. Das Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Auberginen mit den Schnittflächen nach unten darin ca. 5 Min. anbraten, wenden und weitere 5 Min. braten.

6. Inzwischen den Backofengrill vorheizen sowie Miso, Mirin, Zucker und Essig glatt rühren. Die Schnittflächen der Auberginen mit der Misopaste bestreichen, dann unter dem heißen Backofengrill 5-8 Min. rösten, bis die Misopaste braun wird und Blasen wirft. Dabei gut im Auge behalten, sie werden schnell dunkel.

7. Chili waschen, vom Stielansatz befreien und in feine Ringe schneiden. Koriander waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Auberginenhälften auf Tellern anrichten, mit Sesam und Chiliringen bestreuen und mit dem Salat servieren. Mit Koriander garnieren.