Rezept

Warmer Auberginensalat mit Champignons und gegrilltem Bambus

Ein Rezept von Warmer Auberginensalat mit Champignons und gegrilltem Bambus, am 06.06.2025

Zutaten

1	Aubergine
3	Kardamomkapseln
1 Prise	Szechuan-Pfeffer
	Salz
1 EL	Honig
1	Frühlingszwiebel oder 8 Bärlauchblätter
200 g	Champignons
2 1/2 EL	Rapsöl
1 Prise	Cayennepfeffer
2 EL	schwarzer Reisessig
2	Bambussprossen (Glas; ca. 100 g)

Außerdem:

Grillpfanne

Öl zum Braten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal, 11 g F, 7 g EW, 13 g KH

Zubereitung

1. Die Aubergine putzen, schälen und 1 cm groß würfeln. Champignons mit einem feuchten Tuch abreiben, die trockenen Schnittstellen abschneiden und die Pilze vierteln. Kardamomkapseln im Mörser leicht anquetschen.

2. In einem Wok 2 EL Öl erhitzen und die Aubergine und die Pilze darin in ca. 5 Min. scharf anbraten. Das Gemüse mit Kardamon, Szechuan- und Cayennepfeffer sowie Salz würzen, dann mit dem Reisessig ablöschen und den Honig dazugeben. Den Wokinhalt noch ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze schmoren lassen, bis die Sauce schön dick geworden ist.

3. Die Bambussprossen längs in 2-3 mm dicke Streifen schneiden. Die Grillpfanne mit übrigem Öl auspinseln, erhitzen und die Bambusstreifen darin bei großer Hitze ca. 3 Min. von beiden Seiten braten, dabei leicht salzen. Sprossen zum Gemüse in den Wok geben und untermischen.

4. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden bzw. die Bärlauchblätter waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Den warmen Auberginensalat auf vier Teller verteilen und mit Frühlingzwiebelringen oder Bärlauchstreifchen bestreut servieren.