

Hier und heute



Regionale Auberginen auf asiatische Art (Szechuan-Aubergine)

Auberginen sind ein vielseitiges Sommergemüse. Köchin Julia Floß aus Köln hat ein köstliches Rezept aus der chinesischen Küche für uns und verwendet dafür Auberginen aus regionalem Anbau.

Das Rezept

von Julia Floß für vier Personen

Zutaten Aubergine

- 2 chinesische oder andere Auberginen (400 g)
- 1 TL Salz
- 2 TL Speisestärke

Zutaten für die Soße

- 2 EL Chinkiang-Essig
- 1 1/2 EL helle Sojasoße (oder normale Sojasoße)
- 1 EL Shaoxing-Wein (oder trockener Sherry)
- 2 EL Zucker
- 60 ml Hühnerbrühe oder Gemüsebrühe
- 2 TL Maisstärke

Außerdem

- 3 EL Erdnussöl (oder Pflanzenöl)
- 110 g Hackfleisch vom Schwein (oder Veggiehack)
- 2 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Esslöffel Ingwer, gehackt
- 3-4 getrocknete chinesische Chilischoten (optional)
- 2 Teelöffel Doubanjiang (fermentierte Bohnenpaste)
- 1/4 Teelöffel gemahlener Szechuan-Pfeffer

Zubereitung

Die Aubergine in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel mit Wasser legen, so dass sie vollständig bedeckt sind. Einen Teelöffel Salz dazugeben und 15 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit alle Zutaten für die Soße in einer Schüssel mischen und bereitstellen.

Die Aubergine abgießen, trockentupfen und in einer großen Schüssel mit Speisestärke bestreuen. In einer großen Pfanne zwei Esslöffel Öl erhitzen und die Auberginenwürfel bei mittlerer Hitze nach und nach anbraten, bis die Ränder leicht braun sind.

Dann restliches Öl erhitzen und zuerst das Hackfleisch anbraten. Frühlingszwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chilischoten dazugeben und mitbraten. Doubanjiang und Szechuan-Pfeffer dazugeben. Die Soße erneut umrühren, da sich die Stärke wahrscheinlich wieder abgesetzt hat. Nun in einem Rutsch zum Hackfleisch geben. Umrühren und köcheln lassen, bis alles eindickt. Bei Bedarf Wasser oder Brühe dazugeben.

Auberginen zurück in die Pfanne geben, umrühren, abschmecken und mit Reis servieren.