

AUBERGINEN MIT MISO-ERDNUSSMUS (vegan)

MITTAGESSEN



ZUTATEN (2 PORTIONEN)

2 mittelgroße Auberginen
2 EL Misopaste
2 EL Erdnussmus
1 EL Ahornsirup
2 EL Sojasauce
1 EL Sesamöl
2 EL Reissessig
1 EL Sambal Oelek oder Chili
½ Bund Koriander
50 g Granatapfelkerne
1 EL Sesamöl
Salz
Pfeffer



ZUBEREITUNG: 45 Minuten

Auberginen waschen, halbieren und rautenförmig auf der Schnittfläche einritzen.

Sesamöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Auberginenhälften auf beiden Seiten je 4 – 5 Minuten anbraten. Danach in eine Auflaufform legen.

Für die Glasur Miso, Erdnussmus, Ahornsirup, Sojasauce, Sesamöl, Reissessig und Sambal Oelek vermischen und großzügig auf der Schnittfläche der Auberginen verteilen.

Bei 180°C ca. 30 Minuten backen.

Als Beilage eignet sich z.B. Dinkel Couscous, Reis oder Quinoa mit Kräutern und Granatapfelkernen.

VIEL SPASS UND GUTEN APPETIT!

Autorin: Dagmar Petry

Mehr Rezepte unter <https://myvitality.at/rezepte/>

Mehr über die Vitaluhr unter <https://myvitality.at/>