

TOFU & AUBERGINEN SALAT

豆腐 & 茄子

Zutaten

8	kleine, schlanke Auberginen
2	Knoblauchzehen
2 EL	Pflanzenöl
2 EL	Sojasauce
1 EL	Sesamöl
1 TL	scharfes, koreanisches Chilipulver (Gochugaru)
400 g	fester Tofu
1	Limette, der Saft
3	Shisoblätter
3	Frühlingszwiebeln
1 EL	Sesamsamen, geröstet und zerstoßen
etwas	Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Die Auberginen der Länge nach halbieren.

Den Knoblauch fein hacken. Eine große Pfanne leer stark erhitzen.

Das Pflanzenöl hineingeben und 30 Sekunden heiß werden lassen.

Die Auberginen mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne legen und 3 Minuten braten, bis sich die Ränder schwarz färben und das Innere weich zu werden beginnt.

Die Auberginen wenden, mit der Hälfte des Knoblauchs bestreuen und 3–4 Minuten weitergaren, bis sie weich sind.

Die Auberginen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Temperatur zurückschalten.

In dieselbe Pfanne Sojasauce, Sesamöl, den restlichen gehackten Knoblauch und das Chilipulver geben.

Den Tofu in dünne Scheiben schneiden und etwa 3 Minuten darin anbraten, dann wenden und auf der anderen Seite anbraten.

Die Auberginen hinzufügen und mit dem Tofu weitergaren. Den Limettensaft hinzufügen.

Die Shisoblätter grob hacken.

Die Frühlingszwiebeln schräg in Ringe schneiden.

Die Auberginen-Tofu-Mischung auf Tellern oder einer Platte anrichten.

Mit gerösteten Sesamsamen, Frühlingszwiebeln und Shisoblättern bestreuen.

Salzen und pfeffern.



TISCHDECKER

K O C H S C H U L E