

Glasierte Auberginen mit Miso und Tamari



Zutaten

Für 4 Personen

2 große Auberginen
4 EL Ahornsirup
4 EL Tamari-Sauce
3 EL Miso-Paste
1 TL Ingwer, frisch und
gerieben
4 Limettenblätter
1 EL Olivenöl
Sesamkörner
Meersalz

Zubereitung

Waschen Sie die Auberginen und halbieren Sie sie der Länge nach. Mit der Spitze eines kleinen Messers machen Sie rautenförmige Einschnitte in die Oberfläche des Auberginenfleisches. Die halbierten Auberginen mit Salz bestreuen und für etwa zwei Stunden in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit geben Sie den Ahornsirup, die Tamari-Sauce, die Miso-Paste, die Limettenblätter und den geriebenen Ingwer in einen kleinen Topf und bringen die Zutaten unter ständigem Rühren zum Kochen.

Heizen Sie den Ofen ca. 10 Min vor Ende der Einwirkungszeit des Salzes auf 200°C vor. Sobald die Einwirkungszeit vorbei ist, nehmen Sie die Auberginen aus dem Kühlschrank und tupfen Sie mit Küchenpapier ab, um das Wasser auf der Oberfläche des Fruchtfleisches zu entfernen.

Legen Sie die Auberginenhälften auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und beträufeln Sie sie mit Olivenöl und lassen Sie diese für ca. 15 Min im Backofen backen. Sobald die Hälften leicht gebräunt sind, nehmen Sie diese aus dem Ofen.

Geben Sie die Tamari-Miso-Glasur über jede Hälfte und backen Sie die Auberginen erneut für ca. 30 Min bei 200°C im Ofen. Die Auberginen sollten goldbraun, weich und durchgegart sein. Ca. 10 Min vor Ende der Backzeit streichen Sie erneut ein wenig Glasur über die Auberginen.

Vor dem Servieren empfiehlt es sich die Auberginenhälften ein letztes Mal mit der Glasur zu bestreichen, mit Sesamsamen zu bestreuen und heiss zu servieren. Guten Appetit!