Kochen

Rezept von Caroline Autenrieth aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 01.09.2026

Glasierte Auberginen mit Ingwer und Erdnüssen Für ca. 4 Personen

Zutaten
Für die Auberginen
4 Auberginen, klein
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer, frisch; ca. 2 cm
60 ml Sojasoße
4 EL Wasser
2 EL Mirin, japanischer Reiswein, alternativ Weißwein oder Weißweinessig
4 EL Teriyaki-Soße
1 TL Zucker, braun
1 EL Honig, flüssig
4 EL Olivenöl
2 Lauchzwiebeln
50 g Erdnüsse, geröstet, ungesalzen

Für den Reis
250 g Basmati- oder Langkornreis
500 ml Wasser
etwas Salz
50 g Butter, ca.
2 Stiele Koriander oder Petersilie, fein geschnitten

Zubereitung:
1. **Auberginen** putzen, abbrausen und längs halbieren. In einem weiten Topf mit Dämpfeinsatz etwas Wasser erhitzen. Die Auberginen mit den Schalenseiten nach oben in den Dämpfeinsatz einlegen. Bei mittlerer Hitze, geschlossen etwa 15-20 Minuten weich dämpfen. Alternativ die Auberginen auf einem mit Backpapier belegtem tiefen Backblech verteilen, etwas Wasser überträufeln und die Auberginen mit einem weiteren umgedrehten Backblech bedeckt im heißen Backofen bei 200 Grad Umluft 20-40 Minuten garen.
2. Inzwischen für die Würzsoße Knoblauch und Ingwer schälen. Knoblauch fein würfeln, mit etwas Salz zu einer feinen Paste zerreiben. Ingwer fein reiben. Sojasauce, Wasser, Reiswein, Teriyaki-Soße, Zucker, Honig, Knoblauch und Ingwer in einer Schüssel verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat.
3. Die Auberginen aus dem Backofen oder Topf nehmen, etwas abkühlen lassen. Schnittflächen der Auberginenhälften 3-4mal längs einschneiden, etwas auseinander klappen.
4. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Auberginenhälften darin auf beiden Seiten anbraten. Würzsoße angießen und die Auberginen bei kleiner Hitze unter gelegentlichen Wenden schmoren, bis die Würzsoße dicklich eingekocht ist.
5. **Reis** gründlich abbrausen, bis das Wasser klar bleibt. Reis, Wasser und Salz in einen Topf geben und aufkochen lassen. Temperatur herunterschalten und den Reis, ca. 20 Minuten gar quellen lassen.
6. Wenn der Reis gar ist, Butter und Koriander oder Petersilie unterrühren und erneut abschmecken.
7. **Für die Auberginen** Lauchzwiebeln putzen, abbrausen, abtropfen lassen und fein schneiden. Erdnüsse hacken. Je 2 Auberginen-Hälften und etwas Reis auf Tellern anrichten. Mit Lauchzwiebeln und Erdnüssen bestreuen und anrichten.

Das Video zum Rezept finden Sie hier: https://www.swr.de/leben/rezepte/glasierte-auberginen-mit-ingwer-und-erdnuessen-100.html?mediaId=f645ecf0-c077-3245-b79f-468be87aee89&

Bitte beachten Sie, dass unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.