



Nasu Dengaku (Aubergine mit Miso Paste)

für 2 Portionen | 15 Minuten | 459 kcal

Nasu Dengaku ist ein traditionelles japanisches Rezept für Aubergine und Miso Paste. Diese klassische japanische Beilage wird zubereitet, indem Auberginen in zwei Hälften geschnitten, kurz und kräftig gebraten sowie mit einer süß-herzhaften Miso-Glasur gebacken werden – das Ergebnis ist einfach unwiderstehlich und in nur 15 Minuten fertig!

Zubereitung:

1. Zutaten für Nasu Dengaku bereitlegen und den Ofen auf 210°C (Umluft) vorheizen.
2. Als erstes für die Glasur Miso Paste, Mirin, Sake und Zucker in einer Schüssel verrühren und bereitstellen.
3. Die Auberginen waschen, trockentupfen und mit einem großen Messer der Länge nach halbieren. Dann das Innere der Auberginen jeder Hälfte mit einem Messer in einem Kreuzmuster einschneiden.
4. Eine große Pfanne bei starker Hitze erwärmen und Öl (hier nicht am Öl sparen, da die Aubergine viel davon aufsaugen wird) hineingeben. Die Auberginenhälften mit der Haut nach unten in die Pfanne legen und 2-3 Minuten braten lassen, bis die Hautseite sich verfärbt und weich wird.
5. Nun die Aubergine wenden und die eingeritzte Innenseite für 3-4 Minuten lang mit geschlossenem Deckel braten, bis die Aubergine weich und das Fruchtfleisch gebräunt ist.
6. Den Boden einer Auflaufform mit Backpapier auslegen. Die gebratenen Auberginenhälften aus der Pfanne nehmen und in die Form mit der Haut nach unten platzieren. Jede Hälfte großzügig mit der vorbereiteten Miso-Glasur bestreichen.
7. Die Auflaufform in den Ofen auf mittlerer Schiene schieben und alles 5-7 Minuten backen lassen, sodass die Glasur anfängt Blasen zu werfen und etwas in die Aubergine einzieht. Den Ofen abschalten und die Form herausholen. Zum Abschluss die glasierten Auberginen mit Sesam (und ggf. weiteren Toppings wie Schnittlauch) garnieren.
8. Diese köstliche Beilage am besten mit frisch gekochtem japanischem Reis und einer schnellen Miso-Suppe servieren. Fertig – Itadakimasu!

Zutaten:

- 2 Auberginen
- 2 EL Miso Paste
- 2 EL Mirin
- 1 EL Sake
- 1 EL Zucker
- 50 ml Öl
- 2 TL Sesam

