

Auberginenpfanne mit getrockneten Tomaten

Gesamtzeit **20 Min.** 12 Min. Vorbereitungszeit **8 Min.** Kochzeit **10 Min.** Ruhezeit

Nährwertangaben (pro Portion):
795 kJ / 190 kcal

Fett: **22 g** Eiweiss: **5 g**
Kohlenhydrate: **18 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

250 g Auberginen
1 TL Salz
50 ml Pflanzenöl
60 g rote Zwiebeln, in
schmalen Spalten
2 Knoblauchzehen, fein
gehackt
100 g Stangensellerie, in 2 cm
breiten Stücken
60 g sonnengetrocknete
Tomaten in Öl
60 g gelbe Cherrytomaten
30 ml Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
1 Prise schwarzer Pfeffer
Zum Garnieren:
2 EL frisches Basilikum
1 EL Sesam, geröstet

ZUBEREITUNG

Schritt 1

250 g Auberginen - **1 TL** Salz - **30 ml** Pflanzenöl
Auberginen in 3 x 3 cm grosse Würfel schneiden
und mit Salz bestreuen. 10 Minuten stehen lassen,
dann mit Küchenpapier trocken tupfen, um
überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen. Öl in
einem Wok erhitzen und die Auberginenwürfel 4–5
Minuten goldbraun anbraten. In eine Schüssel
geben und beiseitestellen.

Schritt 2

20 ml Pflanzenöl - **60 g** rote Zwiebeln, in schmalen
Spalten - **2** Knoblauchzehen, fein gehackt - **100 g**
Stangensellerie, in 2 cm breiten Stücken
Öl im selben Wok erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch
und Sellerie hinzufügen und alles 1–2 Minuten
unter Rühren anbraten.

Schritt 3

60 g sonnengetrocknete Tomaten in Öl - **60 g**
gelbe Cherrytomaten - **30 ml** Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce - **1 Prise** schwarzer Pfeffer - **2**
EL frisches Basilikum - **1 EL** Sesam, geröstet
Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in
Streifen schneiden. Zusammen mit Cherrytomaten
und Auberginenwürfeln zum Gemüse in den Wok
geben. Mit Kikkoman Sojasauce würzen und 1–2
Minuten unter Rühren braten, Pfeffer hinzufügen
und gut vermischen. Mit Basilikum und Sesam
garnieren.