

Grillierte Aubergine mit Soja-Tahin-Dressing

Gesamtzeit **90 Min.** 60 Min. Vorbereitungszeit **30 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
820 kJ / 195 kcal

Fett: **12.1 g** Eiweiss: **5 g**
Kohlenhydrate: **14 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

2 Auberginen
2 EL Salz
2 EL Olivenöl
0.5 Fenchel
0.5 Granatapfel
25 g Pistazien
einige Blätter Minze

Für das Dressing

1 Knoblauchzehe
2 EL Tahin (Sesampaste)
2 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
1.5 TL heller Zuckersirup
(alternativ:
Agavendicksaft)
1 EL Limettensaft
frisch gemahlener
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Auberginen waschen, längs in Scheiben schneiden, Schnittflächen mit Salz bestreuen und Auberginen ca. 60 Minuten ruhen lassen. Auberginenscheiben abspülen, trocken tupfen und in einer Grillpfanne von beiden Seiten ca. 4-5 Minuten fettfrei grillieren. Auf einem Teller anrichten und mit Olivenöl beträufeln.

Schritt 2

Fenchel putzen, waschen, in dünne Streifen hobeln und auf den Auberginen anrichten. Granatapfelkerne auslösen und mit Pistazien und Minze über den Fenchel geben.

Schritt 3

Für das Dressing Knoblauch abziehen, pressen und mit Tahin, Sojasauce, Sirup und Saft verrühren. Mit Pfeffer abschmecken, über die Aubergine geben und servieren.