AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	40 Min.	Herbst	China

AUBERGINEN SZECHUAN-ART



Rezept: Falstaff, Dezember 2018 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Die Chinesen sprechen von «Wok Hay», dem Feuer des Woks, das alle körpereigenen Energien aktiviert. Ein Rezept für zwei Personen, das Gemüse allein füllt schon einen mittleren Wok.

ZUTATEN (2 PERSONEN)

700 g	Auberginen	2 EL	Zucker
350 g	Rote Peperoni	2 EL	Pflanzenöl
2 EL	Wasser	3 Zehen	Knoblauch, fein gehackt
2 EL	Chili-Bohnen-Paste ("Chan Lao")	1 EL	Ingwer, gehackt
		1 EL	Maismehl
2 EL	Sojasauce	0.5 EL	Szechuan-Pfeffer, gemörsert
2 EL	Reisessig		
2 EL	Reiswein	1	Frühlingszwiebel
		1 TL	Sesam, geröstet

ZUBEREITUNG

1. Für die Sauce Wasser mit der Chili-Bohnen-Paste, Sojasauce, Essig, Reiswein, Zucker und Maismehl in einer kleinen Schüssel vermengen.
2. Die Auberginen und gerüsteten Peperoni in Stifte von 5 cm Länge und 1 cm Breite schneiden. Das Öl in einem Wok erhitzen, die Auberginen und Peperoni zugeben und bei grosser Hitze anbraten, bis die Auberginen gleichmässig braun sind. Häufig umrühren.
3. Knoblauch und Ingwer sowie die gemörserten Szechuan-Pfefferkörner zugeben und eine knappe Min. mitbraten. Die Sauce zugeben und umrühren. Noch 4 Min. weiterschmoren, bis die Auberginen seidig weich sind und die Sauce eingedickt ist.
4. Das Gericht mit feinen Scheiben Frühlingszwiebel und mit dem gerösteten Sesam garnieren.

TIPP: Statt Reisessig kann auch weisser Balsamico, statt Reiswein Sherry verwendet werden.