

Mabo Nasu

Portionen

2-3

Wartezeiten

Zutaten

- 300g Aubergine (2-3 Stück)
- 100g Schweinehack
- 20g Ingwer
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Chilischote
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Esslöffel Öl
- 1 Teelöffel Öl
- 1.5 Esslöffel Miso
- 0.5 Esslöffel Zucker
- 1 Esslöffel Mirin
- 1 Teelöffel Shoyu
- 1 Teelöffel Sesamöl

Zubereitung

1. Strunk von Aubergine abtrennen und in kurze Schnitze schneiden
2. Ingwer, Knoblauch und Chili fein hacken
3. Frühlingszwiebeln fein hacken
4. 2 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und Aubergine mit der Haut nach unten ~2 Minuten auf mittlerer Hitze braten
5. Nun von allen Seiten ~3-4 Minuten braten
6. Mit etwas Salz würzen und auf einem Teller zwischenspeichern
7. In 1 Teelöffel Öl in der Pfanne Ingwer, Knoblauch und Chili bei kleiner Hitze braten
8. Sobald aromatisch, das Hackfleisch dazugeben und auf mittlerer Hitze zerkrümeln
9. Wenn das Fleisch durch und leicht gebräunt ist, Salz und Pfeffer dazugeben
10. Dann Miso, Zucker, Mirin, Shoyu und Sesamöl untermischen
11. Bei mittlerer Hitze erneut unter Wenden aufheizen
12. Die Aubergine dazugeben, nur kurz weiterbraten, dann mit Frühlingszwiebeln garniert servieren

Quellen

- SiroGohan

