



GLASIERTE AUBERGINE MIT MISO

ZUTATEN

- 2 Auberginen
- 1 EL Olivenöl
- 4 EL geröstetes Sesamöl
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 2 gehäufte EL Shiro oder helles Miso
- 50 ml Mirin (süßer Reiswein)
- 1 EL Ahornsirup
- etwas Chili, optional

ZUBEREITUNG

- Auberginen waschen, trockentupfen und halbieren. Rautenförmig einschneiden, dabei die Außenhaut nicht verletzen.
- Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
- 5 Minuten auf der Hautseite in einer Pfanne ohne Öl anbraten.
- Sesamöl auf die Schnittseite träufeln und Auberginen umdrehen. Nochmals 5 Minuten auf mittlerer Hitze anbraten.
- Aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen.
- Restliche Zutaten verrühren und Auberginen großzügig damit bestreichen.
- Im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen.
Vorsicht: Glasur soll schön bräunen, aber darf nicht verbrennen.

Bei Miso gibt es große Qualitätsunterschiede. Fermentiertes Miso in exzellenter Qualität findet ihr bei [#MIMIFERMENTS.COM](https://www.mimiferments.com) VON @MARKUS SHIMIZU IN BERLIN ODER ONLINE.

Das Miso von @fairment benutze ich auch sehr gerne.

Alles unbezahlte Werbung;)

Miso ist eine dickflüssige Paste, die aus fermentierten Sojabohnen, oftmals Reis oder Gerste und Koji, einem Schimmelpilz hergestellt wird. Miso ist eine wichtige Zutat in der japanischen Küche, bringt diesen wunderbaren Umami-Geschmack, der als würzig, schmackhaft, aromatisch oder reichhaltig beschrieben wird und auch als unser Fünfter Geschmack gilt.

(Die anderen vier sind ja bekanntlich süß, salzig, sauer und bitter) Es gibt verschiedene Sorten: Shiro Miso ist das mildeste und süßeste Miso und wird u.a. als Basis von Marinaden, Dressings, Soßen und Suppen verwendet.

Miso ist reich an Enzymen und "guten" Bakterien, die förderlich für die Gesundheit unseres Darmmikrobioms und unser Immunsystem sind, reich an Proteinen, Vitamin K und den essentiellen Mineralstoffen Kupfer, Mangan und Zink.

Allerdings ist es als Salzersatz sehr salzreich, deshalb nicht in riesigen Mengen verwenden (empfohlen werden nicht mehr als ca. 6 g täglich)