



Auberginen Stir Fry

nach Shanghai-Art

Zutaten für 4 Portionen:



- 500g thailändische Auberginen
(alternativ auch europäische Auberginen)
- 100ml (Erdnuss)-Öl
- 300ml Wasser
- 1-2 rote Chilis
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Sojasauce, dunkel
- 1EL brauner (Rohr- oder Palm-)Zucker

Schwierigkeitsgrad: ★★★★★
Schärfegrad: ★★★★★
Arbeitszeit: ★★★★★

Auberginen halbieren, dann in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden.

Öl im Wok oder einer Pfanne erhitzen, Chili und Knoblauch hinzufügen.

Sobald die Auberginen das Öl aufgesaugt haben, nach und nach 1 EL Wasser hinzugeben. Immer warten, bis die Auberginen das Wasser absorbiert haben, bis der nächste EL nachkommt. So verfahren, bis ca. die Hälfte des Wassers verbraucht ist.

Sojasauce, Zucker und restliches Wasser hinzufügen und so lange köcheln lassen, bis das Wasser verdampft/absorbiert ist.

Durch diese Methode erhalten die Auberginen einen wunderbar intensiven Geschmack!

Eignet sich gut als Beilage zu Fleisch!

Alle Zutaten bekommen Sie bei uns:

Asia-Orient-Service • Hoheluftchaussee 37 • 20253 Hamburg • Tel: 040 / 422 09 14
www.asia-orient-service.de • asia-info@arcor.de