

Liebe Köchinnen, liebe Köche,

inspiriert von unseren neuen Miso-Varianten, wollen wir zeigen, wie lecker und unkompliziert diese lang fermentierten Pasten sein können. Egal ob es das mittelkräftige Genmai Miso oder das würzige Hatcho Miso ist, beide sind perfekt zum zubereiten wärmender Wohlfühlspeisen.

Viel Freude beim Genießen wünscht,

Tina Richter



Miso-Gemüse mit Naturreis:

- 1 große Möhre, in Stifte geschnitten
- 1 Brokkoli, in gleichgroße Röschen zerkleinert (den Strunk für den Mango-Salat aufheben)
- 150 g Austernpilze, grob in Streifen geschnitten
- ½ Stange Lauch, in feine Ringe geschnitten
- 1 EL Gemüsebrühe
- 2 ½ EL Tamari Sojasoße + 1 EL für das Gemüse
- 40 g Hatcho Miso
- 50 ml Apfelsaft
- 2 EL Quittengelee
- 2 EL Reis- oder Apfelessig + 1 EL für das Gemüse
- 2 EL Sesamöl
- 300 g Basmatireis Natur

Mango-Salsa:

- 1 Mango, in kleine Würfel geschnitten
- Übriger Brokkolistrunk, grob geraspelt
- 80 g Erdnüsse, geröstet & grob gehackt
- 40 g Sesam
- 5 EL Reis- oder Apfelessig
- 2 EL Ahornsirup
- 2 EL Sesamöl

Gebackene Miso-Auberginen:

- 2 Auberginen
- Sesamöl zum Einreiben
- 2 EL Genmai Miso
- 2 EL Apfelsaft
- 2 EL Quittengelee

Zubereitung

Für die Auberginen, den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. Das Genmai Miso mit dem Quittengelee und dem Apfelsaft zu einer Glasur verrühren. Die Auberginen längs halbieren und das Fruchtfleisch kreuzweise einschneiden. Von jeder Seite mit dem Öl einstreichen, mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und für 15 Minuten im Ofen backen. Herausnehmen, die Auberginen umdrehen und das Fruchtfleisch mit der gesamten Glasur bestreichen und zurück in den heißen Ofen schieben. Nach weiteren 10-15 Minuten, wenn die Auberginen schön weich sind, herausholen.

Alle Zutaten für die Mango-Salsa gut miteinander vermischen.

Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Um das Gemüse darin zu kochen, einen Sud herstellen. Dafür 400 ml Wasser, die Gemüsebrühe, die Sojasoße, die Misopaste, den Apfelsaft und das Quittengelee in einem Topf erhitzen. Alles glatt rühren und zum Kochen bringen. Nacheinander die verschiedenen Gemüsesorten im Sud bissfest garen und anschließend jeweils mit einem Schaumlöffel herausheben und in einer großen Schüssel miteinander mischen. Das Gemüse mit einem EL Sojasoße, Essig und mit dem Sesamöl abschmecken. Den Sud noch für ca. 10 Minuten kräftig einkochen lassen und als Soße verwenden.

Das Gemüse auf dem Reis anrichten, mit der Soße übergießen. Daneben die Miso-Aubergine platzieren und zusammen mit der Mango-Salsa genießen.