

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 28. Oktober 2026** ▪
Vegetarische Küche mit Nelson Müller



Leon Tammoschatt

Miso-Aubergine mit Sesam-Kartoffel-Creme, Pak Choi, eingelegten Gurkenstreifen und Chili-Knoblauch-Crunch

Zutaten für zwei Personen

Für die Miso-Aubergine:

1 große Aubergine
 1 kleine Knoblauchzehe
 1 cm Ingwer
 1 TL flüssiger Honig
 3 EL helle Misopaste
 2 EL helle Sojasauce
 2 TL Reisessig
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides sehr fein reiben oder hacken. Mit Misopaste, Sojasauce, Honig, Reisessig und ca. 1-2 EL Wasser zu einer glatten, dickflüssigen Glasur verrühren.

Aubergine längs halbieren und die Schnittfläche rautenförmig einschneiden. Dabei nicht durch die Schale schneiden.

Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Auberginenhälften zunächst mit der Schnittfläche nach unten kräftig anbraten, bis sie eine schöne Farbe bekommen. Anschließend wenden und bei mittlerer Hitze weitergaren lassen. Falls nötig, etwas Wasser in die Pfanne geben und die Aubergine kurz mit Deckel garziehen lassen.

Sobald das Fruchtfleisch weich wird, die Miso-Glasur großzügig auf die Schnittfläche geben und bei niedriger bis mittlerer Hitze auf der Schnittfläche karamellisieren lassen.

Für die Sesam-Kartoffel-Creme:

300 g mehligkochende Kartoffeln
 ½ Limette, Saft
 1 EL Butter
 50-80 ml Milch
 1 EL Tahini
 1 TL helle Misopaste
 1 TL geröstetes Sesamöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in sehr kleine Würfel schneiden und in leicht gesalzenem Wasser garkochen. Die gegarten Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen.

Mit Butter, Tahini, Misopaste und etwas warmer Milch fein pürieren und durch ein Sieb drücken, damit die Creme sehr fein wird.

Limettensaft und einige Tropfen geröstetes Sesamöl dazugeben, bis die Creme einen Sesamgeschmack annimmt, ohne dass der Geschmack zu stark wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Pak Choi:

2 kleine Pak Choi
 1 kleine Knoblauchzehe
 ½ Limette, Saft
 1 TL Sojasauce
 1 TL ungeröstetes Sesamöl
 1 TL neutrales Pflanzenöl

Pak Choi längs halbieren. In einer heißen Pfanne mit etwas Öl zuerst auf der Schnittfläche kräftig anbraten. Knoblauch dazugeben und den Pak Choi anschließend mit etwas Sojasauce und einem kleinen Spritzer Limettensaft würzen. Zum Schluss mit einigen Tropfen Sesamöl abrunden.

Für die eingelegten Gurkenstreifen:

1 Salatgurke
 1 Limette, Saft
 6 EL Reisessig
 3 TL Zucker
 Salz, aus der Mühle

Salatgurke längs in dünne Streifen schneiden. Dabei nur das äußere der Gurke als dünne Streifen verwenden, nicht das wässrige Innere.

Reisessig, Zucker, Salz und etwas Limettensaft verrühren. Die Gurkenstreifen hineingeben und leicht durchmischen. Bis zum Anrichten ziehen lassen.

Für den Chili-Knoblauch-Crunch:

4 Knoblauchzehen
1 kleine Schalotte
4 EL neutrales Pflanzenöl
2 TL heller Sesam
Chiliflocken, zum Würzen
1 Prise Zucker
1 Prise Salz

Knoblauch und Schalotte abziehen und sehr fein hacken.

Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und zunächst Schalotte und Knoblauch bei mittlerer Hitze langsam goldbraun und knusprig braten.

Chiliflocken nach Gefühl und Schärfetoleranz hinzugeben. Sesam, Zucker und Salz dazugeben und alles kurz miteinander vermengen.

Den Crunch anschließend aus der Pfanne nehmen, damit Knoblauch und Schalotte nicht weiterbraten und bitter werden.

Für die Garnitur:

1 Frühlingszwiebel
1 TL heller Sesam
1 TL schwarzer Sesam

Frühlingszwiebel putzen und Gericht mit schwarzem und hellem Sesam und fein geschnittenen Frühlingszwiebeln garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.