

**Philip Stein**  
**Mariniertes Gemüse mit Yuzu-Vinaigrette**  
**Dauer: 1,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Vegan**

**Dienstag, 21. März 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

## Zutaten

3	Auberginen
2 EL	Olivenöl
30 g	Miso-Paste
8	Lauchzwiebeln
4	Mini-Pak Choi
12	Fingermöhren
12	Kirschtomaten
4	Mini-Rote Bete
4	Mini – Gelbe Bete
1/2	Frisée
1 Beet	Shiso-Kresse



## Für die Vinaigrette

1	Zitrone
1/4	rote Paprika
1/4	grüne Paprika
15 g	ingelegter Ingwer
1/2 Bund	Koriander
30 ml	Yuzu-Saft (asiatische Zitrusfrucht)
30 ml	Mirin (japanischer Reiswein)
15 g	Misopaste (Würzpaste aus Sojabohnen)
1 TL	Palmzucker
70 ml	Olivenöl

## Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Auberginen waschen, der Länge nach halbieren, die Schnittfläche rautenförmig einritzen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Dann mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech oder in eine Auflaufform setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 60 Minuten weich garen.
3. Die Lauchzwiebeln putzen. Nacheinander Lauchzwiebeln, Pak Choi, Fingermöhren, Kirschtomaten, Gelbe Bete und zuletzt Rote Bete in einem Topf mit Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Gelbe und Rote Bete anschließend schälen.
4. Den Frisée putzen, waschen und gut abtropfen.
5. Mit einem Löffel das weich gegarte Fruchtfleisch der Auberginen auslösen und in einen Mixer geben. Die Miso-Paste zufügen und zu einem Püree verarbeiten.
6. Für die Yuzu-Vinaigrette von der Zitrone den Saft auspressen. Paprika waschen, mit einem Sparschäler die Haut abschälen und das Kerngehäuse entfernen. Fruchtfleisch sehr fein würfeln. Ingwer ebenfalls fein schneiden.
7. Koriander abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

8. Zitronensaft mit Yuzu-Saft, Mirin, Misopaste und Palmzucker in einer Schüssel verrühren, dann das Olivenöl langsam zugeben und dabei mit dem Schneebesen unterrühren. Zuletzt, Ingwer, Paprika und Koriander unterheben. Die blanchierten Gemüse darin marinieren.

9. Zum Anrichten etwas Auberginencreme in die Tellermitte geben, die blanchierten Gemüse außen herum anrichten. Frisée mit Kresse mischen, auf das Gemüse geben, mit etwas Yuzu-Vinaigrette beträufeln und servieren.

Pro Portion: 326 kcal / 1363 kJ  
23 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 19 g Fett