



## Rezeptsammlung



### **Gegrillte Aubergine auf Tahin-Mayonnaise mit Dukkah und fermentiertem Kohlrabi**

**Vorbereitungszeit: 7 Tage**

**Kochzeit: 0,3 Std.**

**Quelle: Joeh O´Hare und  
Torsten Voß**

**Portionen: 4**

#vorspeise #orient #dukkah #vegetarisch #vegan

### **EINLEITUNG**

Häufig wird Dukkah nur im Zusammenhang mit Fladenbrot gesehen. Dabei lässt sich dieses Gewürz sehr vielseitig einsetzen. Und dann auch noch in Verbindung mit Fermentation – eine für den Menschen sehr gesunde Form der Zubereitung von Gemüse.

Man denke nur an die Koreaner, deren Nationalbeilage ich Kimchi. Kimchi nennt man in der koreanischen Küche sowohl die Zubereitung von Gemüse durch Milchsäuregärung als auch das auf diese Art fertig zubereitete Gemüse. Kimchi wird traditionell wie Sauerkraut als Vitamin-C-Speicher für den Winter eingemacht und wirkt sich enorm positiv auf die Gesundheit und das Immunsystem aus.

Innosol GmbH  
08/2022

Dabei ist Fermentation gar nicht schwer. Ihr braucht nur ein Fermentationsglas (gibt es bald unter <https://spitspot.shop>) und müsst sehr sauber arbeiten. Dann kommt es darauf an, dass das gesamte Gemüse unter die Flüssigkeit gedrückt wird und das Gemüse somit mit keiner Luft in Berührung kommt. Nach sieben Tagen ist das Gemüse fermentiert. Ihr solltet das einmal probieren.

Bevor es zum Rezept geht, noch schnell die Kalorien berechnet - hier auf 4 Portionen.

Produkt	Brennwert		Fett	Kohlenhydrate	Protein
<a href="#">1 Stück Kohlrabi, frisch</a>	464 KJ	111 kcal	0,8 g	14,8 g	7,8 g
<a href="#">60 g Zucker</a>	1018 KJ	243 kcal	0 g	59,9 g	0 g
<a href="#">60 g Ingwer, frisch</a>	176 KJ	42 kcal	0,5 g	7,8 g	1 g
<a href="#">30 g Knoblauch, frisch</a>	177 KJ	42 kcal	0 g	8,5 g	1,8 g
<a href="#">1 Stück Chilischote, frisch</a>	6 KJ	1 kcal	0 g	0,2 g	0,1 g
<a href="#">40 ml Fischsauce, (Phu quoc)</a>	161 KJ	38 kcal	0,2 g	0,4 g	9,2 g
<a href="#">40 g Tahin, Tahini, Tahina, Sesammus, Sesam</a>	976 KJ	233 kcal	19,2 g	8,5 g	7,1 g
<a href="#">32 ml Mandel / Mandelmilch, geröstet, ohne Zu</a>	17 KJ	4 kcal	0,4 g	0 g	0,1 g
<a href="#">50 g Zitrone, frisch</a>	81 KJ	19 kcal	0,3 g	1,6 g	0,4 g
<a href="#">1 Esslöffel Apfelessig, naturtrüb,</a>	11 KJ	3 kcal	0,1 g	0,3 g	0,1 g
<a href="#">50 ml Olivenöl</a>	1794 KJ	428 kcal	45,8 g	0 g	0 g
<a href="#">40 g Nüsse</a>	1191 KJ	284 kcal	27,6 g	1,5 g	6 g
<a href="#">600 g Aubergine, frisch</a>	426 KJ	102 kcal	1,2 g	15 g	7,4 g
<a href="#">Aufstrich Honig, Durchschnitt</a>	257 KJ	61 kcal	0,2 g	15 g	0,1 g
<a href="#">100 g Dashi Miso Paste</a>	716 KJ	171 kcal	5,9 g	17,6 g	11,9 g
<a href="#">20 ml Sesamöl</a>	741 KJ	177 kcal	19,9 g	0 g	0 g
	<b>8211 KJ</b>	<b>1961 kcal</b>	<b>122 g</b>	<b>151,1 g</b>	<b>53 g</b>

## ZUTATEN

### Für den fermentierten Kohlrabi:

- 1 Kohlrabi
- 20 g Salz
- 60 g Zucker
- 60 g Ingwer
- 30 g Knoblauch
- 1 Chilischote
- 40 ml Fischsauce oder Sojasauce
- 40 ml Wasser

### Für die Tahin-Mayonnaise:

- 2 EL Tahin
- 2 EL Mandelmilch
- ½ Zitrone
- 1 EL Apfelessig
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

## Für die Auberginen:

2 Auberginen  
1 EL Honig oder Ahornsirup  
1 EL Misopaste  
2 EL Sesamöl  
40 g Dukkah

## ZUBEREITUNG

Wir beginnen mit dem Kohlrabi, da dieser sieben Tage braucht.

### Kohlrabi:

Kohlrabi schälen sowie klein würfeln. Die Kopf- und Wurzelseite aufheben, um später das Gemüse in der Fermentationsflüssigkeit gedrückt zu halten.

Die Knoblauchzehen schälen und die Chilischote entkernen, zusammen mit den restlichen Zutaten - ohne den Kohlrabi - mit einem Stabmixer zu einer dünnflüssigen Paste pürieren. Mit den Kohlrabiwürfeln gut vermischen, alles in ein sauberes Glas abfüllen und die Würfel mit den Endstücken nach unten drücken.

Wenn Ihr ein großes Glas wählt, dann stellt ein kleines Gefäß auf den Kohlrabi und schließt den Deckel, jedoch nicht fest. Man kann auch solche Glasgewichte nutzen: Ziel ist, dass das Gemüse



unterhalb der Flüssigkeit bleibt.

Durch die Fermentation entsteht CO<sub>2</sub> und das muss noch aus dem Glas entweichen können. Abdecken und eine Woche lichtgeschützt bei Zimmertemperatur fermentieren lassen. Das Glas nicht fest verschließen, so dass das entstehende Kohlendioxid entweichen kann.

### Mayonnaise:

Für die Mayonnaise alle Zutaten bis auf das Olivenöl vermischen. Dann das Olivenöl langsam zugießen. Dabei mit dem Stabmixer ständig aufschlagen, so dass eine Emulsion entsteht. Mit Salz, Pfeffer und eventuell auch noch etwas Zitronensaft und Essig abschmecken.

## **Auberginen und Fertigstellen:**

Den Ofen auf 220 Grad Ober-7Unterhitze vorheizen. Die Auberginen quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Oberflächen kreuzförmig einritzen. Miso, Honig oder Ahornsirup und das Sesamöl vermischen und die Auberginenscheiben damit bestreichen.

Die Auberginenscheiben im Backofen ca. 10 - 15 Minuten auf einer der oberen Schienen grillen, bis sie weich und angeröstet sind. Das Dukkah ohne Fett in die Pfanne geben und leicht rösten.

Zum Anrichten auf einem Teller zunächst einen breiten Streifen der Mayonnaise ziehen. Die Auberginenscheiben darauf in Reihe legen. Mit Dukkah und zuoberst mit Kohlrabiwürfeln bestreuen. Mit etwas Fermentationsflüssigkeit beträufeln und warm servieren.