KIKKOMAN

Melanzani-Pfanne mit getrockneten Tomaten

Gesamtzeit **20 Min.** **12 Min.** Vorbereitungszeit **8 Min.** Kochzeit **10 Min.** Ruhezeit

Nährwertangaben (pro Portion):
795 kJ / 190 kcal

Fett: **22 g** Eiweiß: **5 g**
Kohlenhydrate: **18 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

250 g	Melanzani
1 TL	Salz
50 ml	Pflanzenöl
60 g	rote Zwiebel, in schmalen Spalten
2	Knoblauchzehen, fein gehackt
100 g	Staudensellerie, in 2 cm breiten Stücken
60 g	sonnengetrocknete Tomaten in Öl
60 g	gelbe Kirschtomaten
30 ml	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 Prise	schwarzer Pfeffer

Zum Garnieren:

2 EL	frisches Basilikum
1 EL	gerösteter Sesam

ZUBEREITUNG

Schritt 1

250 g Melanzani - **1 TL** Salz - **30 ml** Pflanzenöl
Melanzani in 3 x 3 cm große Würfel schneiden und mit Salz bestreuen. 10 Minuten stehen lassen, dann mit Küchenpapier trocken tupfen, um überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen. Öl in einem Wok erhitzen und die Melanzaniwürfel 4–5 Minuten goldbraun anbraten. In eine Schüssel geben und beiseitestellen.

Schritt 2

20 ml Pflanzenöl - **60 g** rote Zwiebel, in schmalen Spalten - **2** Knoblauchzehen, fein gehackt - **100 g** Staudensellerie, in 2 cm breiten Stücken
Öl im selben Wok erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Sellerie hinzufügen und alles 1–2 Minuten unter Rühren anbraten.

Schritt 3

60 g sonnengetrocknete Tomaten in Öl - **60 g** gelbe Kirschtomaten - **30 ml** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **1 Prise** schwarzer Pfeffer - **2 EL** frisches Basilikum - **1 EL** gerösteter Sesam
Getrockneten Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Zusammen mit Kirschtomaten und den Melanzaniwürfeln zum Gemüse in den Wok geben. Mit Kikkoman Sojasauce würzen und 1–2 Minuten unter Rühren braten, Pfeffer hinzufügen und gut vermischen. Mit Basilikum und Sesam garnieren.