

Taco mit Pulled Aubergine

Rezept für 4 Personen, Vegan, enthält Weizen und Gluten

Material : SousVide Garer und Wasserbecken
Vakuuierer und Vakuumbbeutel

Zubereitung Pulled Aubergine

2 Aubergine

Hot Chili Rub-Gewürzmischung zB Pulled Piggy von Ankerkraut
Olivenöl

200 Gr Shi Take Pilze, i ´n dünnen Steifen geschnitten
4 EL Dunkle süße Sojasauce
2 EL Helle Sojasauce
Ingwer, Zitronengras

Zubereiten

Aubergine längstseitig halbieren und die Flächen mit Olivenöl
einpinseln, der Rub aufstreuen und fest Vakuumieren.

Shi Take mit Ingwer kurz anbraten in etwas Öl. Ablöschen mit Sojasaucen
Die Pilze mit dem Zitronengras Vakuumieren.

Aubergine und Pilze bei 75° C ca 45 Minuten im Wasserbad Sousvide garen

Nach dem Garen abkühlen.

Aubergine aus dem Beutel nehmen und mit einer Gabel lange Streifen ziehen
quasi das Fruchtfleisch auskratzen. Von eine Aubergne die Pelle in sehr feine
Streifen schnieden.

Die Garflüssigkeit von den Pilzen absieben und aufbewahren für die BBQ Sauce

Die Pilze abtupfen und zu den Abergine geben

Kurz vor dem Servieren werden Aubergine und Pilze leicht mit Maismehl mehliert und
dann in heißes Öl kurz angebraten für ein leichten Crunch.

Servieren auf ein Burgerbun mit Coleslaw und veganer BBQ Sauce oder im Taco gefüllt

Weitere Rezepte für die Red Cabbage Coleslaw, Pickles Onions, Veganer BBQ Sauce mit Kola und Pflaume oder der reiner Cherryiaki-BBQ Sauce, Tacos und Guacabohne (die Guacamole ohne Avocado findest du als weitere Download auf meiner Homepage.

Rezept, Marco van der Kooi, <https://www.vanderkooi-handelsvertretung.de/rezepte/>

