

# 魚香茄子

## Fischduftaubergine

Die „nach Fisch duftende Aubergine“ ist ein klassisches Gericht aus der chinesischen Küche, konkreter aus der Küche der Provinz Sichuan (四川) im Westen Chinas. Trotz des Namens wird kein Fisch und kein Fischprodukt verarbeitet und ich persönlich finde auch nicht dass das Gericht nach Fisch riecht.

Ich habe dieses Rezept fürs DPV goLd-Radio ausgesucht, weil es sehr lecker, einfach zu machen, vegan und vor allem auch fahrtentauglich ist. Idealerweise kocht ihr natürlich in einem Wok, aber dieses Gericht funktioniert auch in einem HoPo.

### Zutaten

Einige der Zutaten findet ihr in jedem normalen Supermarkt, für einige müsst ihr in einen Asia-Supermarkt o.ä. Das lohnt sich aber, jedenfalls wenn ihr auch sonst mal vorhabt, asiatisch zu kochen.



#### Aubergine

Pro Person etwa 250 g.

Am besten sind asiatische Auberginen, die sind eher länglich, gibt's manchmal im Supermarkt.

Sonst funktionieren jedenfalls die eher hellvioletten besser als die dunkel-lilafarbenen.

Fingerdicke, mundgerechte Stücke.

#### Frühlingszwiebeln

1 **Frühlingszwiebel**, in schmale Ringe geschnitten.

#### Knoblauch

2 **Zehen**, in ganz feine Scheibchen geschnitten.

#### Ingwer

Etwa ein dicker Zeh eines normalgewichtigen mittelgroßen Mannes. Geschält und fein gehackt.





**Pflanzenöl**  
Einiges, so etwa **50 ml** mindestens.

**Speisestärke**  
Etwa **1-1 ½ Teelöffel**.

**Gemüsebrühe**  
Etwa **75 ml**

**Zucker**  
**1 Teelöffel**

**Salz**  
Bisschen. Eine Prise.

### Helle Sojasauce

Das ist die, die man normalerweise in normalen Supermärkten bekommt. **2 Teelöffel**

### Dunkle Sojasauce

Die ist dunkler, intensiver, dicker. Kriegt man i.d.R. nur im Asialaden. **1 Teelöffel**

### Reiswein

Kriegt man nur im Asialaden. Nicht zum Trinken gedacht, schmeckt scheußlich. Wenn ihr keinen kriegen könnt, nehmt einen trockenen, möglichst wenig fruchtigen Weißwein. **2 Teelöffel**

### Scharfe Bohnenpaste

Kriegt man nur im Asialaden und lässt sich leider kaum durch etwas anderes ersetzen. Man kann damit aber auch andere Gerichte würzen, Suppen bspw. Ist etwas scharf. **Gestrichener Esslöffel**

### Brauner Reisessig

Meistens nur im Asialaden, manchmal auch im Supermarkt. Kennen manche vielleicht vom Sushi essen. **1 ½ Esslöffel**



## Es gibt Reis!

Während Reis in der chinesischen Küche zumindest traditionell eine kleinere Rolle spielt als viele annehmen, eignet sich hier Reis tatsächlich am besten als Beilage. Und dabei können viele Fehler gemacht werden! Das wichtigste am Reis ist, dass er genau den richtigen Zusammenpapp-Grad hat. Es muss einerseits möglich sein, mit den Stäbchen Klumpen aufzunehmen, andererseits soll es aber auch nicht eine haferbreiartige homogene Masse werden. Drei Dinge helfen euch dabei:

1. Kauft den richtigen Reis. Basmati ist gut, „Langkornreis“ ist auch gut. Auf gar keinen Fall Kochbeutel und auf gar keinen Fall „parboiled“ (der ist nämlich extra behandelt damit er *nicht* pappt).

2. Wascht den Reis vor dem Kochen! Klingt komisch, ist aber so: Im Reis ist, wie in vielen Getreiden, Stärke. Die muss raus. Zumindest ein Teil, sonst pappt es zu sehr und der Reis tendiert Richtung Haferbrei.

3. Kocht mit einem Wasser-Reis-Verhältnis von 2:1. Wenn ihr eine Tasse Reis kocht, nehmt einfach zwei Tassen Wasser, lasst das ganze bei geringer Hitze so lange köcheln, bis kein Wasser mehr da ist. So einfach ist das. Funktioniert jedes Mal. Auf dem Feuer ist das mit der geringen Hitze natürlich so eine Sache, dann müsst ihr schon zwischendurch mal rühren, damit nichts anbrennt.

Wenn ihr das befolgt und auch dem Drang widersteht, den Reis zu salzen oder in Brühe o.ä. zu kochen, dann macht ihr alles richtig und das Leben ist schön.

Setzt den Reis am besten dann auf, wenn alles für die Fischduftaubergine vorbereitet ist, dann wird er genau rechtzeitig fertig.

## Vorbereitung

Vorbereitung ist wichtig! Bei chinesischen Gerichten noch wichtiger als in unserer gewohnten Küche, denn sie arbeitet mit sehr kurzen Garzeiten, in denen ihr keine Zeit habt, den nächsten Schritt vorzubereiten. Drum lohnt es sich, alles schon vorher geschnibbelt und abgemessen und in Schüsselchen bereitstehen zu haben.

Schnibbelt also die Aubergine in mundgerechte Stücke, die Frühlingszwiebel in dünne Ringe, den Ingwer sehr fein und den Knoblauch in ganz dünne Scheibchen. Frühlingszwiebel, Ingwer und Knoblauch können in dasselbe Schüsselchen, die bleiben zusammen.

Mischt schonmal die Sauce aus Reiswein (2 TL), heller (2 TL) und dunkler (1 TL) Sojasauce, Reissessig (1 ½ EL), Zucker (1 TL), Salz und Gemüsebrühe (75 ml).

Rührt in einem Becher die Speisestärke mit etwas Wasser an. Die Stärke wird sich, bis ihr sie braucht, wieder am Boden absetzen, aber dann müsst ihr nur noch einmal kurz durchrühren.

## Auberginen anbraten

Bratet die Auberginenstücke in viel Öl, unter gelegentlichem Wenden heiß an. Wird sich nach zu viel Öl anfühlen, aber die Aubergine saugt das auf. Wenn die Stücke einigermaßen weich und braun sind ist das gut. Das sollte etwa 8 Minuten dauern. Nehmt die Stücke raus und lasst das Öl abtropfen, auf Küchenpapier bspw.



## Jetzt schnell – Geschmacksbombe!

Guckt, dass nicht mehr ganz so viel Öl im Wok ist, sonst wird es arg fettig. Klatscht jetzt die Bohnenpaste in das heiße Öl und rührt als gäbe es keinen Morgen! Aber nur ein paar Sekunden, dann kippt ihr das Schüsselchen mit den Frühlingszwiebeln, Ingwer und Knoblauch in den Wok. Das auch wieder ein paar Sekunden rabiat rühren. In dieser Phase muss es schnell gehen und ihr müsst aufpassen dass nichts anbrennt.

## Verschlaufpause – es kommt zusammen was zusammen gehört



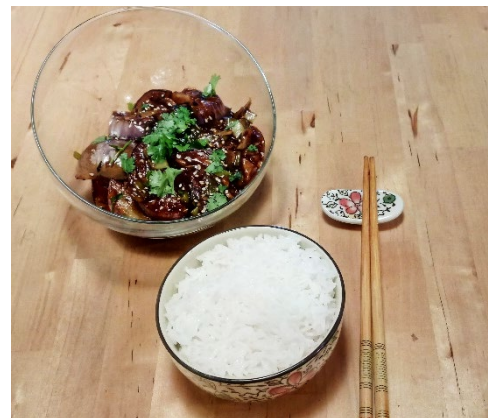
Kippt die vorher vorbereitete Sauce zu den Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Ingwer. Lasst das kurz aufkochen und dann fügt ihr die Auberginenstücke hinzu und lasst alles zusammen bei milder Hitze und geschlossenem Deckel so 10 Minuten lang schmoren.

## Zu guter Letzt – Stärke

Was ihr jetzt im Wok habt, ist eine relativ flüssige Angelegenheit mit Auberginenstücken drin. Damit das ganze soßig, sämig wird, rührt ihr nochmal kurz die Stärke im Wasserglas an und schüttet die Mische in den Wok. Bisschen rühren, damit es nicht klumpt, zack, fertig ist die Fischduftaubergine!

## Und wie esse ich das jetzt?

In China hat niemand einen Teller mit einem Gericht vor sich, sondern eine Vielzahl von verschiedenen Gerichten steht in der Mitte des Tischs. Jede\*r hat ein Schüsselchen Reis vor sich und greift sich mit den Stäbchen etwas aus der Mitte. Das macht ihr einfach auch so. Wenn ihr nicht mit Stäbchen essen könnt, nehmt euch stattdessen nach und nach mit dem Löffel auf den Reis in eurer Schüssel und esst von da.



Euch allen einen guten Appetit, viel Spaß und natürlich eine coronafreie Zeit,

euer

Felix (DPBM)