



Gebackene Auberginen asiatische Art

mit buntem Gemüsemix und Quinoa



20-30min



3-4 Personen

Vegan soll es sein, schnell in der Zubereitung und bitte gerne auch asiatisch? Bitte schön: Hier sind unsere köstlich-würzigen Auberginen, die mit Sojasauce und Ingwer verfeinert und anschließend im Ofen gegart werden. Währenddessen bereitest du die Quinoa und die weiteren Toppings zu. Nichts zu danken.

Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Auberginen
- 300g Quinoa
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Avocados
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹
- 100g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Zucker
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Küchenpinsel
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 558kcal, Fett 20.4g, Kohlenhydrate 79.5g, Eiweiß 16.9g



1. Würzsauce zubereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein reiben. **1TL Knoblauch** und **2EL Ingwer** mit der **Sojasauce**, 1TL Zucker, 2TL Pflanzenöl und 1EL hellem Essig zu einer dickflüssigen **Würzsauce** verrühren. Die **Auberginen** der Länge nach in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden.



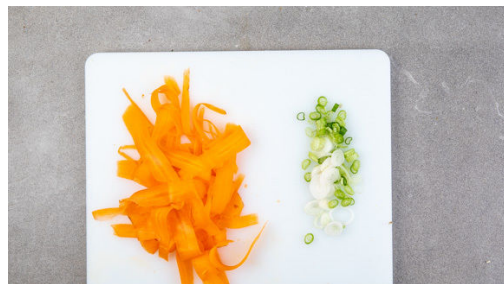
2. Auberginen backen

Die **Auberginenscheiben** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, kreuzweise einschneiden, mit der **Würzsauce** bestreichen und 20-25Min. im Ofen backen. **Tipp:** Sollte das Backblech zu klein sein, ggf. ein zweites Blech verwenden. Die **restliche Würzsauce** mit 1-2EL Wasser verrühren und beiseitestellen.



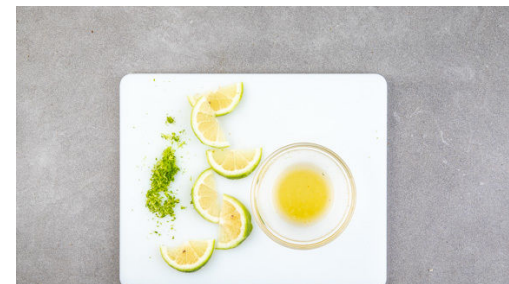
3. Quinoa kochen

In einem mittelgroßen Topf 700ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinsiebigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 10-12Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



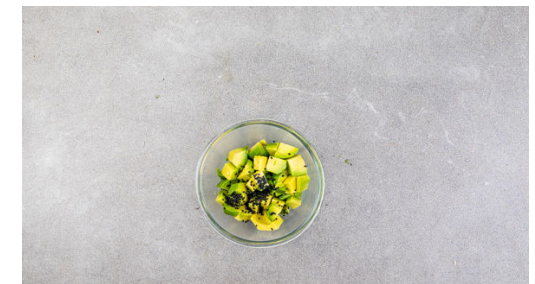
4. Gemüse schneiden

Die **Karotten** ggf. schälen und der Länge nach mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



5. Limetten vorbereiten

Die **Limettenschale** abreiben und die **Limetten** halbieren, **zwei Hälften** auspressen, die **anderen Hälften** in Spalten schneiden. Aus 1EL hellem Essig, **1EL Limettensaft**, 2EL Wasser, 1TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz ein **Dressing** anrühren und die **Karotten** untermischen.



6. Avocados würfeln

Die **Avocados** halbieren und entkernen. Das **Fruchtfleisch** aus der Schale lösen, in ca. 1cm große Würfel schneiden und mit **1-2EL Limettensaft** und dem **Sesam** vermengen. Die **Quinoa** mit den **Auberginen**, den **Karotten**, den **Lauchzwiebeln**, den **Avocadowürfeln**, dem **Spinat** und der **restlichen Würzsauce** anrichten, mit dem **Limettenschale** garnieren und servieren.