



Gebackene Auberginen asiatische Art

mit buntem Gemüsemix und Quinoa



20-30min



3-4 Personen

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

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Päckchen helle Misopaste ^{1,6}
- 2 Auberginen
- 300g Quinoa
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Avocados
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹
- 200g Babyspinat

- Honig oder Zucker
- Pflanzenöl
- Essig
- Salz

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf
- Küchenpinsel
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Energie 569kcal, Fett 19.7g,
Kohlenhydrate 71.2g, Eiweiß 17.6g



4. Gemüse schneiden

2. Auberginen backen

5. Limetten vorbereiten

3. Quinoa kochen

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 und mit dem **Limettenabrieb** garnieren.