



Gebackene Auberginen asiatisch

mit buntem Gemüsemix und Quinoa



20-30min



2 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.

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen helle Misopaste ^{1,6}
- 1 Aubergine
- 150g Quinoa
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Avocado
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹
- 100g Babyspinat

- Honig oder Zucker
- Pflanzenöl
- Essig
- Salz

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

Energie 590kcal, Fett 21.0g,
Kohlenhydrate 72.5g, Eiweiß 18.5g



4. Gemüse schneiden

2. Auberginen backen

5. Limette vorbereiten

3. Quinoa kochen

6. Avocado würfeln

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [📷](#) [📱](#) [🐦](#) [#marleyspooning](#)