



Kartoffeln und Aubergine mit Kimchi

dazu Avocado-Karotten-Salat



30-40min



3-4 Personen

In der koreanischen Küche wird die Zubereitung von Gemüse durch Milchsäuregärung als Kimchi bezeichnet. Obwohl praktisch alle Gemüsesorten fermentiert werden können, ist es in Korea der Chinakohl, der zu so gut wie jeder Mahlzeit gereicht wird. Die säuerliche Köstlichkeit würzt heute unsere Ofenauberginen und -kartoffeln mit ihrer leichten Schärfe genau richtig. Dazu gibt es einen limettigen Avocado-Karotten-Salat mit Sesam.

- 2 Packungen Kimchi
- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Auberginen
- 1 Päckchen Soja-Sesam-Dressing ^{1,6,11}
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Karotten
- 2 Avocados
- 1 Päckchen gerösteter Sesam ¹¹
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 599kcal, Fett 32.0g,
Kohlenhydrate 67.2g, Eiweiß 10.7g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Das **Kimchi** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei die **Flüssigkeit** auffangen. Das **Kimchi** grob zerkleinern.



Die **Kartoffeln samt Schale** in dünne Scheiben schneiden. Die **Auberginen** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Auberginen**, die **Kartoffeln** und das **Kimchi** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen.



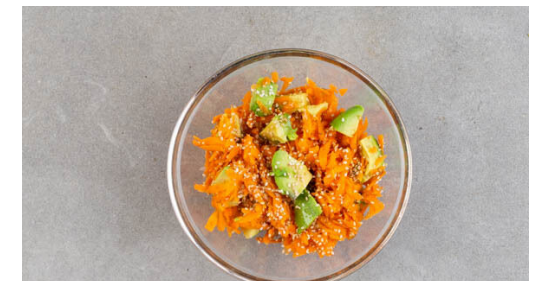
Die **Kimchi-Flüssigkeit** mit dem **Soja-Sesam-Dressing**, 4EL Pflanzenöl, 1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer verrühren. Das **Gemüse** mit dem **Dressing** vermengen und im Ofen in 30–35Min. goldbraun und gar rösten. Nach der Hälfte der Zeit das **Gemüse** wenden und die Position der Bleche tauschen.



1 Limette halbieren und auspressen, die **übrige Limette** in Spalten schneiden.



Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln.
Die **Avocados** halbieren, den Kern entfernen
und das **Fruchtfleisch** in der Schale
kreuzweise zu ca. 3cm großen Würfeln
einschneiden. Die vorgeschnittenen
Avocadowürfel mit einem Löffel aus der
Schale lösen.



Die **Karottenraspel** und die **Avocadowürfel** vorsichtig mit **2TL Limettensaft**, dem **Sesam**, dem **Sesamöl** und 1 Prise Salz vermengen. Ggf. mit mehr **Limettensaft** und Salz abschmecken. Das **Kimchi-Ofengemüse** auf Teller verteilen und mit dem **Avocado-Karotten-Salat** und den **Limettenspalten** servieren.