



## RS Gebackene Auberginen asiatische Art

mit buntem Gemüsemix und Quinoa



20-30min



4 Portionen

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



- 50g Misopaste <sup>2</sup>
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 25ml Tamari-Sojasauce <sup>2</sup>
- 2 Auberginen
- 300g Bio-Quinoa Tricolore
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Avocados
- 1 Päckchen Sesam <sup>1</sup>
- 200g Babyspinat

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

Energie 583kcal, Fett 20.9g,  
Kohlenhydrate 82.2g, Eiweiß 18.8g



#### 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, mit dem **Limettenschale** garnieren und servieren.