



RS Gebackene Auberginen asiatische Art

mit buntem Gemüsemix und Quinoa



20-30min



2 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.

- 25g Misopaste ²
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 25ml Tamari-Sojasauce ²
- 1 Aubergine
- 150g Bio-Quinoa Tricolore
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Avocado
- 1 Päckchen Sesam ¹
- 100g Babyspinat

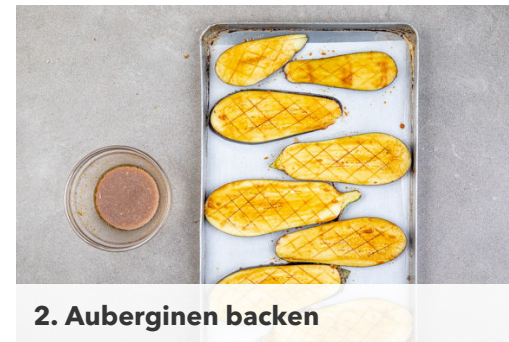
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

Energie 600kcal, Fett 22.1g,
Kohlenhydrate 83.3g, Eiweiß 19.2g



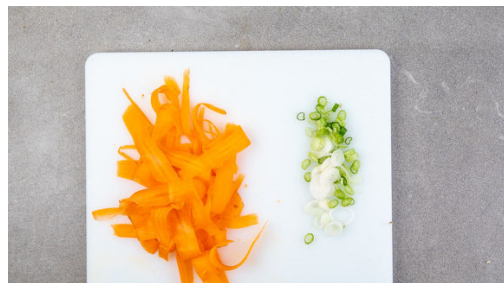
Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Misopaste** mit der **Knoblauch-Ingwer-Paste**, der **½ der Sojasauce**, ½TL Zucker, 1TL Pflanzenöl und 1TL hellem Essig zu einer dickflüssigen **Würzsauce** verrühren. Die **Aubergine** der Länge nach in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden.



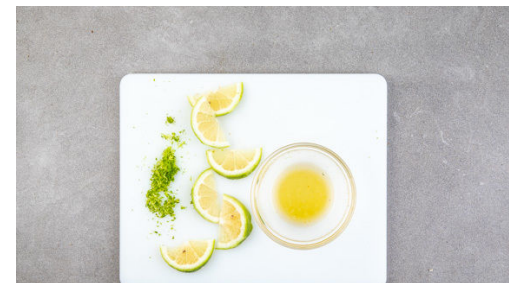
Die **Auberginenscheiben** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, kreuzweise einschneiden, mit der **Würzsauce** bestreichen und 20-25Min. im Ofen backen. Die **restliche Würzsauce** mit 1-2EL Wasser verrühren und beiseitestellen.



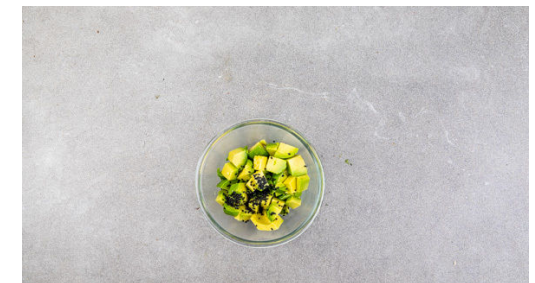
In einem kleinen Topf 350ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 15-20Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



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



Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Aus 1TL hellem Essig, **1-2TL Limettensaft**, 1-2EL Wasser, ½TL Zucker und 1 Prise Salz ein **Dressing** anrühren und die **Karotten** untermischen.



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

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. #marleyspooning