



Gebackene Auberginen asiatische Art

mit buntem Gemüsemix und Quinoa



20-30min



2 Personen

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.

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



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. [!\[\]\(c50c8b7b2cc2cf9ff925edec0ee94c0d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8bed43dc33ecdde61e2f76c8f5517125_img.jpg\)](#) [!\[\]\(047f882704cdc566325d0a83645d692e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4f39bb1f5d124de68e2d5e309adc07d7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9956dc689101f4d2cd02413c5e727ccb_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f293f70caa7f2c4cb2f08341cb68c804_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**