



Gebackene Auberginen asiatische Art

mit buntem Gemüsemix und Quinoa



20-30min



3-4 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.

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 50g Misopaste ^{1,6}
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Auberginen
- 300g Quinoa Tricolore
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Avocados
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 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

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