



<650kcal: 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.

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Kimchi
- 2 Packungen festkochende Kartoffeln
- 2 Auberginen
- 50ml Soja-Sesam-Dressing ^{1,6,11}
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Karotten
- 2 Avocados
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 567kcal, Fett 31.9g, Kohlenhydrate 60.7g, Eiweiß 9.3g



1. Kimchi vorbereiten

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.



2. Gemüse schneiden

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



3. Gemüse rösten

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.



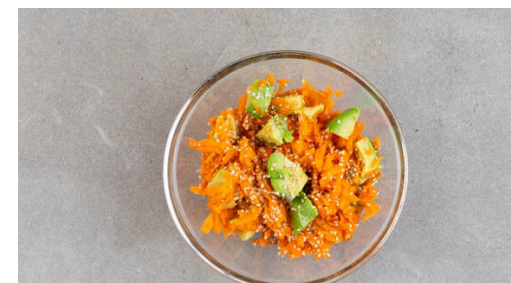
4. Limetten vorbereiten

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



5. Salat vorbereiten

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.



6. Salat fertigstellen

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.