



<650kcal: Kartoffeln und Aubergine mit Kimchi

dazu Avocado-Karotten-Salat



30-40min



2 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.

- 1 Packung Kimchi
- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 Aubergine
- 50ml Soja-Sesam-Dressing ^{1,6,11}
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Karotte
- 1 Avocado
- 1 Päckchen Sesam ¹¹
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl

11

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 619kcal, Fett 35.9g,
Kohlenhydrate 63.6g, Eiweiß 10.2g



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.



Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



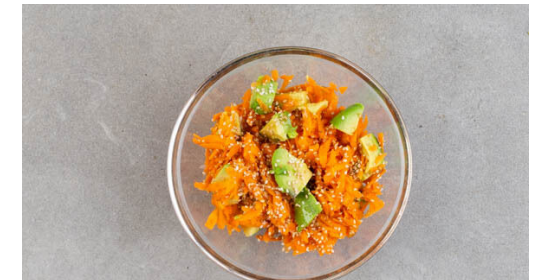
Die **Kartoffeln samt Schale** in grobe Würfel schneiden. Die **Aubergine** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Auberginen**, die **Kartoffeln** und das **Kimchi** auf mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.



Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln.
Die **Avocado** 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.



Die **Kimchi-Flüssigkeit** mit der **½ des Soja-Sesam-Dressings**, 2EL Pflanzenöl, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer verrühren. Das **Gemüse** mit dem **Dressing** vermengen und im Ofen in 30-35Min. goldbraun und gar rösten, dabei nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



Die **Karottenraspel** und die **Avocadowürfel** vorsichtig mit **1TL 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.