



Gebackene Auberginen asiatisch

mit buntem Gemüsemix und Quinoa



20-30min



3-4 Personen

Gesund soll es sein, schnell in der Zubereitung und bitte gerne auch asiatisch? Bitte schön: Hier sind unsere köstlich-würzigen Auberginen, die unter anderem mit Miso und Sojasauce verfeinert und anschließend im Ofen gegart werden. Währenddessen bereitest du die Quinoa und die weiteren Toppings zu. Nichts zu danken.

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 2 Päckchen helle Misopaste ^{1,6}
- 2 Auberginen
- 300g Quinoa
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Avocados
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹
- 1 Packung Babyspinat

- Honig oder Zucker
- Pflanzenöl
- Essig
- Salz

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf
- Küchenpinsel
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene

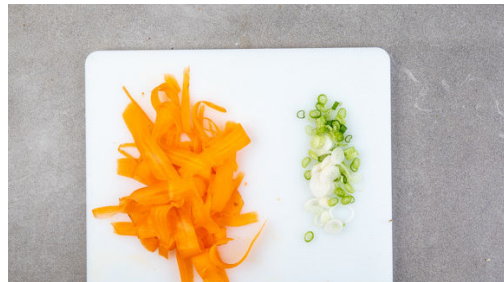
Nährwertangaben pro Portion

Energie 569kcal, Fett 19.7g,
Kohlenhydrate 71.2g, Eiweiß 17.6g



1. Würzsauce zubereiten

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein reiben. **1/2EL Knoblauch** und **2EL Ingwer** mit **1-2EL Sojasauce**, der **Misopaste**, 1-2EL Honig, 1/2-1EL Pflanzenöl und 1EL (hellem) Essig zu einer dickflüssigen **Würzsauce** verrühren. Die **Auberginen** der Länge nach in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden.



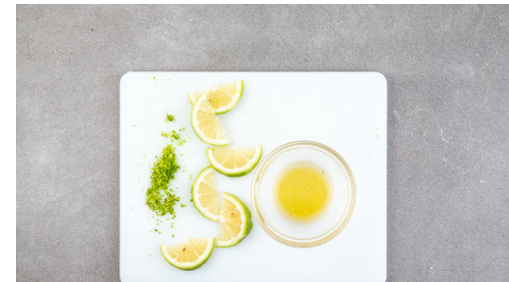
4. Gemüse schneiden

Die **Karotten** schälen und der Länge nach mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



2. Auberginen backen

Die **Auberginenscheiben** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, kreuzweise einschneiden, mit der **Würzsauce** bestreichen und 20-25Min. im Ofen backen. **Tipp:** Sollte das Backblech zu klein sein, ggf. ein zweites Blech verwenden. Die **restliche Würzsauce** mit 1-2EL Wasser verrühren und beiseitestellen.



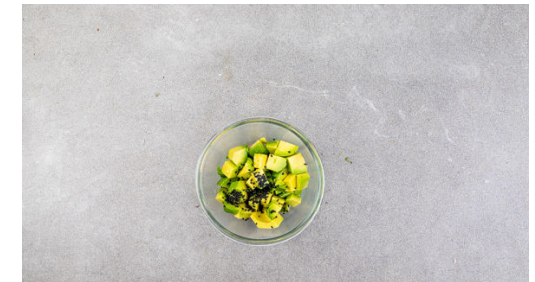
5. Limetten vorbereiten

Die **Limettenschale** abreiben und die **Limetten** halbieren, **zwei Hälften** auspressen, die **anderen Hälften** in Spalten schneiden. Aus 1EL (hellem) Essig, **1EL Limettensaft**, 2EL Wasser, 1EL Honig und 1 Prise Salz ein **Dressing** anrühren und mit den **Karotten** mischen. **Tipp:** Für ein veganes **Dressing** einfach Zucker nach Geschmack statt Honig verwenden.



3. Quinoa kochen

In einem mittelgroßen Topf 700ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 10-12Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und abgedeckt für weitere 10Min. ziehen lassen.



6. Avocados würfeln

Die **Avocados** halbieren und entkernen. Das **Fruchtfleisch** aus der Schale lösen, in ca. 1cm große Würfel schneiden und mit **1-2EL Limettensaft** und dem **Sesam** vermengen. Die **Quinoa** mit den **Auberginen**, den **Karotten**, den **Lauchzwiebeln**, den **Avocadowürfeln**, dem **Spinat** und der **restlichen Würzsauce** anrichten und mit dem **Limettenabrieb** garnieren.