



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.

Was du von uns bekommst

- 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

Was du zu Hause benötigst

- Honig oder Zucker
- Pflanzenöl
- Essig
- Salz

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf
- Küchenpinsel
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- 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 569kcal, Fett 19.7g, Kohlenhydrate 71.2g, Eiweiß 17.6g



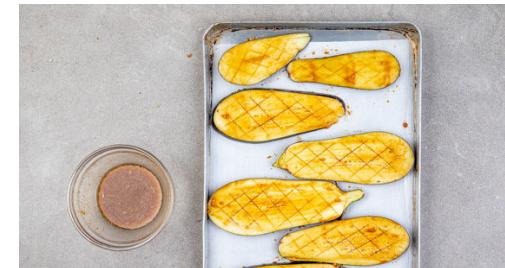
1. Würzsauce zubereiten

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.



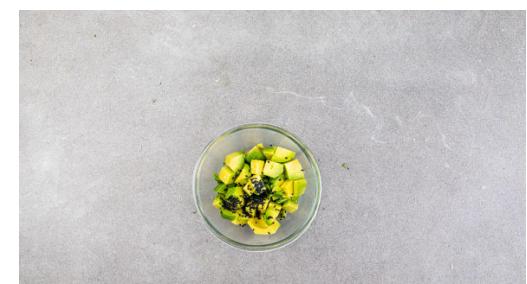
3. Quinoa kochen

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.



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.



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.