



Gebackene Auberginen asiatische Art

mit buntem Gemüsemix und Quinoa



20-30min



2 Personen

Gesund soll es sein, schnell in der Zubereitung und bitte gerne auch asiatisch? Bitte schön: Hier sind unsere köstlich-würzigen Auberginen, die mit Sojasauce, Honig und Ingwer 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

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Honig
- 1 Aubergine
- 150g Quinoa
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Avocado
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹
- 1 Packung Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Küchenpinsel
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- 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 571kcal, Fett 20.2g, Kohlenhydrate 69.9g, Eiweiß 17.8g



1. Würzsauce zubereiten

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



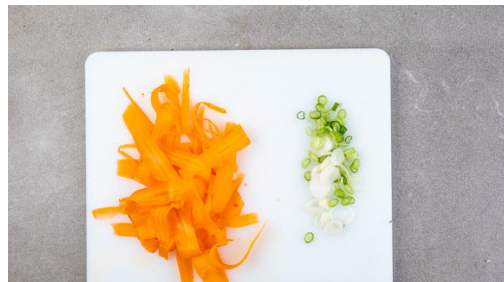
2. Auberginen backen

Die **Auberginenscheiben** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, kreuzweise einschneiden, mit der **Würzsauce** bestreichen und 20-25Min. im Ofen backen. Die **restliche Würzsauce** mit 1-2EL Wasser verrühren und beiseitestellen.



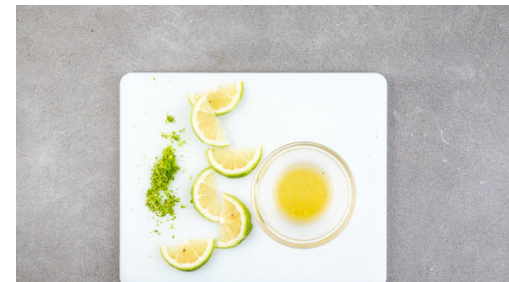
3. Quinoa kochen

In einem mittelgroßen Topf 350ml 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.



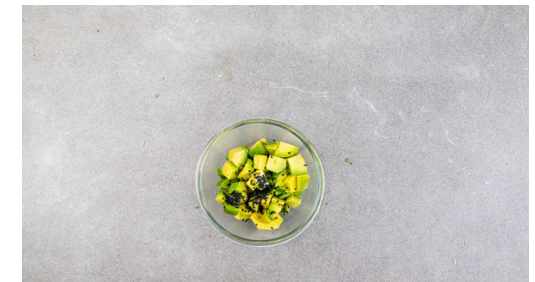
4. Gemüse schneiden

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



5. Limette vorbereiten

Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Aus 1-2TL (hellem) Essig, **1-2TL Limettensaft**, 1-2EL Wasser, 1-2TL 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. Avocado würfeln

Die **Avocado** halbieren und entkernen. Das **Fruchtfleisch** aus der Schale lösen, in ca. 1cm große Würfel schneiden und mit **1EL 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.