



Gebackene Auberginen asiatische Art

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 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.

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

- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Küchenpinsel
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Energie 540kcal, Fett 18.8g,
Kohlenhydrate 67.1g, Eiweiß 16.3g



4. Gemüse schneiden

2. Auberginen backen

5. Limetten vorbereiten

3. Quinoa kochen

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.