



Gebackene Auberginen asiatische Art

mit buntem Gemüsemix und Quinoa

20-30min 2 Portionen

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

- 25g Misopaste ²
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 25ml Tamari-Sojasauce ²
- 1 Aubergine
- 150g Bio-Quinoa Tricolore
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Avocado
- 1 Pck. Sesam ¹
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- Küchenpinsel
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Sesamsamen (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

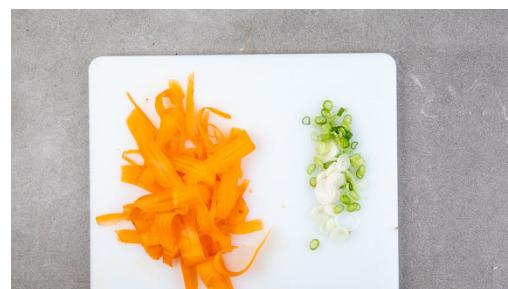
Nährwertangaben pro Portion

Energie 590kcal, Fett 22.4g, Kohlenhydrate 76.6g, Eiweiß 20.3g



1. Würzsauce zubereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Misopaste** mit der **Knoblauch-Ingwer-Paste**, der **½ der Sojasauce**, **½TL Zucker**, **1TL Pflanzenöl** und **1TL hellem Essig** zu einer dickflüssigen **Würzsauce** verrühren. Die **Aubergine** der Länge nach in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden.



4. Gemüse schneiden

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



2. Auberginen backen

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



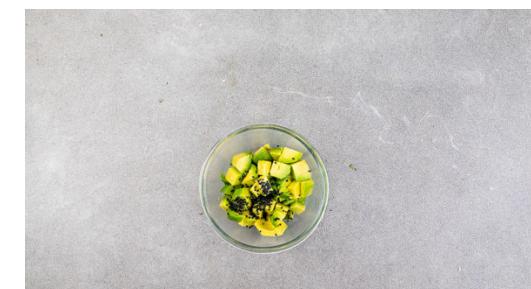
3. Quinoa kochen

In einem kleinen Topf 350ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 15-20Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



5. Limette vorbereiten

Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Aus 1TL hellem Essig, **1-2TL Limettensaft**, **1-2EL Wasser**, **½TL Zucker** und **1 Prise Salz** ein **Dressing** anrühren und die **Karotten** untermischen.



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, mit der **Limettenschale** garnieren und servieren.