



## Gebackene Auberginen asiatische Art

mit buntem Gemüsemix und Quinoa



20-30min



4 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.



- 50g Misopaste <sup>2</sup>
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 25ml Tamari-Sojasauce <sup>2</sup>
- 2 Auberginen
- 300g Bio-Quinoa Tricolore
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Avocados
- 1 Pck. Sesam <sup>1</sup>
- 200g Babyspinat (ungewaschen)

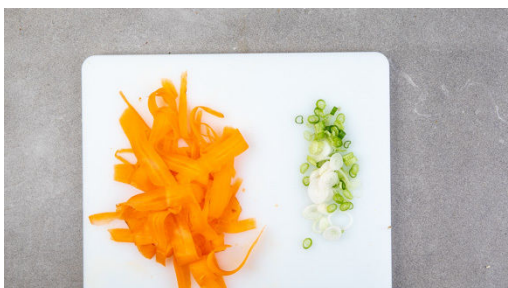
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

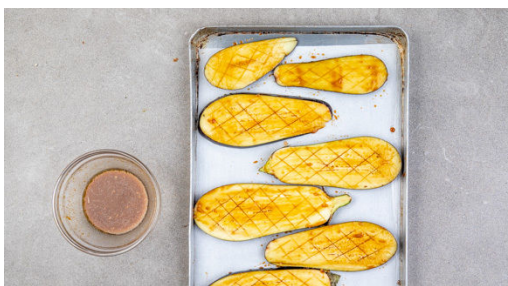
Energie 572kcal, Fett 21.0g,  
Kohlenhydrate 76.3g, Eiweiß 19.0g



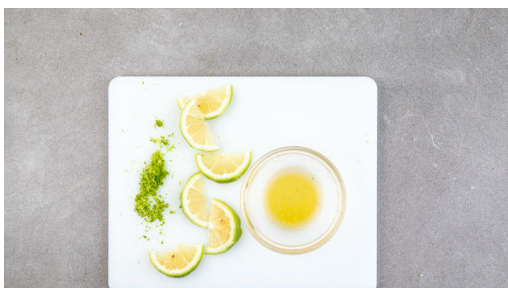
Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Misopaste** mit der **Knoblauch-Ingwer-Paste**, der **Sojasauce**, 1TL Zucker, 2TL Pflanzenöl und 1EL hellem Essig zu einer dickflüssigen **Würzsauce** verrühren. Die **Auberginen** der Länge nach in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden.



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



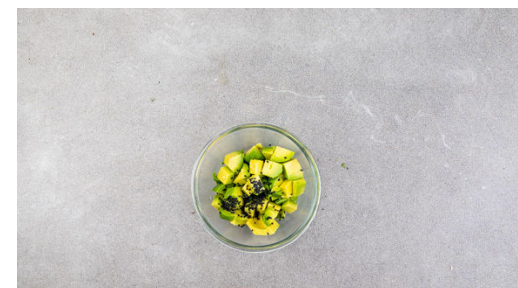
Die **Auberginenscheiben** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, kreuzweise einschneiden, mit der **Würzsauce** bestreichen und 20-25Min. im Ofen backen. **Tipp:** Sollte das Backblech zu klein sein, ggf. ein zweites Blech verwenden. Die **restliche Würzsauce** mit 1-2EL Wasser verrühren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






Die **Limettenschale** abreiben und die **Limetten** halbieren, **zwei Hälften** auspressen, die **anderen Hälften** in Spalten schneiden. Aus 1EL hellem Essig, **1EL Limettensaft**, 2EL Wasser, 1TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz ein **Dressing** anrühren und die **Karotten** untermischen.



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 15-20Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



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

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**  
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.    **#marleyspooning**