



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.

Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Packung Sojasauce ^{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

- 1EL Honig
- Pflanzenöl
- Essig
- Salz

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.

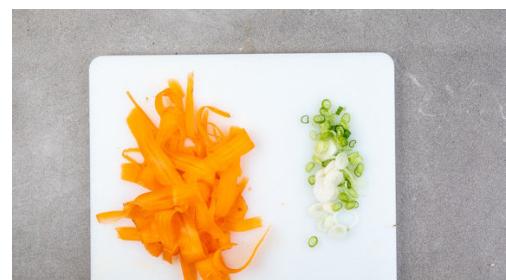
Nährwertangaben pro Portion

Energie 574kcal, Fett 21.4g, Kohlenhydrate 84.5g, Eiweiß 17.1g



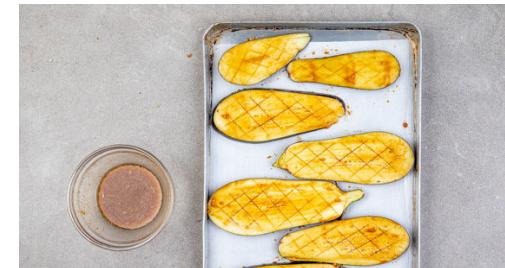
1. Würzsauce zubereiten

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein reiben. **1TL Knoblauch** und **2EL Ingwer** mit **1-2EL Sojasauce**, 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.



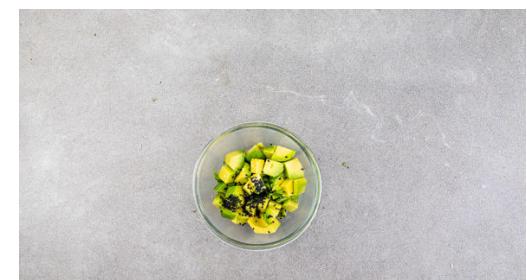
5. Limetten vorbereiten

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 oder Zucker nach Geschmack sowie 1 Prise Salz ein **Dressing** anrühren und mit den **Karotten** mischen.



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.



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