



Kartoffeln und Aubergine mit Kimchi

dazu Avocado-Karotten-Salat



30-40min



2 Portionen

In der koreanischen Küche wird die Zubereitung von Gemüse durch Milchsäuregärung als Kimchi bezeichnet. Obwohl praktisch alle Gemüsesorten fermentiert werden können, ist es in Korea der Chinakohl, der zu so gut wie jeder Mahlzeit gereicht wird. Die säuerliche Köstlichkeit würzt heute unsere Ofenauberginen und -kartoffeln mit ihrer leichten Schärfe genau richtig. Dazu gibt es einen limettigen Avocado-Karotten-Salat mit Sesam.

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Bio-Kimchi
- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Aubergine
- 25ml Tamari-Sojasauce ²
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Karotte
- 1 Avocado
- 1 Pck. Sesam ¹
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- 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 545kcal, Fett 30.6g, Kohlenhydrate 58.0g, Eiweiß 10.5g



1. Kimchi vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Das **Kimchi** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei die **Flüssigkeit** auffangen. Das **Kimchi** grob zerkleinern.



2. Gemüse schneiden

Die **Kartoffeln samt Schale** in grobe Würfel schneiden. Die **Aubergine** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Auberginen**, die **Kartoffeln** und das **Kimchi** auf mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.



3. Gemüse rösten

Die **Kimchi-Flüssigkeit** mit der **Sojasauce**, 2EL Pflanzenöl, ½TL Salz, ½TL Zucker und 1 Prise Pfeffer verrühren. Das **Gemüse** mit dem **Dressing** vermengen und im Ofen in 30-35Min. goldbraun und gar rösten, dabei nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



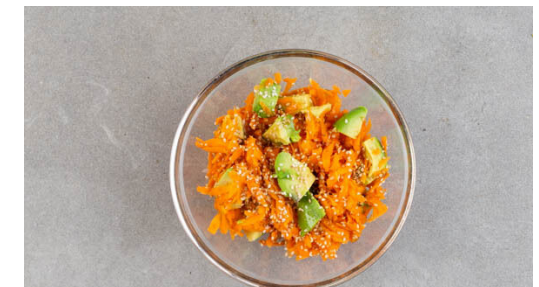
4. Limette vorbereiten

Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



5. Salat vorbereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Avocado** halbieren, den Kern entfernen und das **Fruchtfleisch** in der Schale kreuzweise zu ca. 3cm großen Würfeln einschneiden. Die vorgeschneiten **Avocadowürfel** mit einem Löffel aus der Schale lösen.



6. Salat fertigstellen

Die **Karottenraspel** und die **Avocadowürfel** vorsichtig mit **1TL Limettensaft**, dem **Sesam**, dem **Sesamöl** und 1 Prise Salz vermengen. Ggf. mit mehr **Limettensaft** und Salz abschmecken. Das **Kimchi-Ofengemüse** auf Teller verteilen und mit dem **Avocado-Karotten-Salat** und den **Limettenspalten** servieren.