



GEBACKENE AUBERGINE MIT BROCCOLI-KOHLRABI-REIS

30 MIN.
AKTIV

1 STD. 15 MIN.
GESAMT

323 KCAL
PRO PERSON

① vegan, ohne Laktose, ohne Gluten | Fett: 15 g, Kohlenhydrate: 30 g, Eiweiss: 11 g pro Person

① Nadia Damaso - Eat better not less

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Beachte: Bei angepassten Mengenangaben werden Koch-/ und Backzeiten nicht automatisch im Text angepasst.

Auberginen

4	Auberginen (gross)
wenig	Himalayasalz
4 TL	Sesamöl

Sauce

2	Birne, geschält, in groben Stücken
	Wasser, siedend
2 EL	Sesam, geröstet
2 Msp.	Ingwer, gerieben
2 TL	Mirin
2 TL	Tamari
1 TL	Ahornsirup
2 EL	griechischer Joghurt nature oder Sojajoghurt
wenig	Chiliflocken
	Himalayasalz, nach Bedarf
	Pfeffer, aus der Mühle

Broccoli-Kohlrabi-Reis

400 g	Broccoli
200 g	Kohlrabi, geschält gewogen
4 EL	Sesam
1 TL	Himalayasalz
1 TL	Pfeffer, aus der Mühle

Anrichten & Garnieren

4 Handvoll	Nüsslisalat
2 EL	Limettensaft

UND SO WIRDS GEMACHT

Auberginen

Auberginen längs halbieren, diagonal je 6 mal einschneiden. Mit Salz bestreuen und mit Öl beträufeln.

Backen: 40-50 Min. in der Mitte des auf 180 °C (Heissluft) vorgeheizten Ofens.

Sauce

Birne im siedenden Wasser ca. 15 Min. weich kochen, abtropfen. Birne mit allen Zutaten bis und mit Joghurt im Mixer fein pürieren, würzen.

Broccoli-Kohlrabi-Reis

Broccoli und Kohlrabi in einem Food Prozessor sehr klein hacken (Grösse von Reiskörnern), in eine Bratpfanne geben. Sesam, Salz und Pfeffer begeben. Alles unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. braten, bis das Gemüse gar ist.

Anrichten & Garnieren

Birnen-Sauce auf 2 Tellern verteilen, die gebackenen Auberginen darauf anrichten, Broccoli-Kohlrabi-Reis auf die Auberginen geben. Nüsslisalat mit Limettensaft mischen, zusammen mit den Bundzwiebeln auf das Gericht geben, mit wenig Ahornsirup beträufeln, sofort servieren.

100 g Bundzwiebeln, nur das Grün, schräg
in Streifen
wenig Ahornsirup

GUT ZU WISSEN



Tipp:

Wer kein Kohlrabi nicht mag, kann an Stelle davon auch Blumenkohl oder nur Broccoli verwenden



Tipp:

Der Broccoli-Reis eignet sich übrigens als super leichte Alternative zu Reis in jeglicher Art von Gerichten.



Das Rezept findest du hier wieder:

fooby.ch/de/rezepte/14342/