



Kartoffeln und Aubergine mit Kimchi

dazu Avocado-Karotten-Salat



30-40min



2 personen

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.

Wat je van ons krijgt

- 1 potje kimchi
- 1 zakje vastkokende aardappels
- 1 aubergine
- 1 zakje soja-sesamdressing 1,2,3
- 1 onbehandelde limoen
- 1 wortel
- 1 avocado
- 1 zakje sesam 2
- 1 zakje sesamoliev 2

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 30ml plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp
- citruspers
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Gluten (1), Sesamzaad (2), Soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 619kcal, vet 35.9g, koolhydraten 63.6g, eiwit 10.2g



1. Kimchi voorbereiten

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 **½ des Soja-Sesam-Dressings**, 2EL Pflanzenöl, ½TL Salz 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.



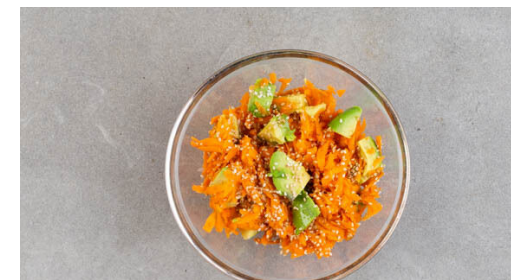
4. Limette vorbereiten

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 vorgeschrittenen **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.