

SPORT & ERNÄHRUNG

GEGRILLTE AUBERGINEN IN TERIYAKI-SOSSE 1/2



FOOD FACTS

*Lust auf eine vegetarische Alternative für Deine Grillparty?
Dann ist dieses Rezept etwas für Dich:*

- ◆ Die Aubergine, auch Eierfrucht genannt, enthält viele gesunde Inhaltsstoffe. Neben Kalium, Calcium und Magnesium steckt sie auch voller Vitamine, wie Retinol, Riboflavin und Niacin.
- ◆ Sesam gehört zu den ältesten Ölpflanzen der Welt und versorgt den Körper mit wichtigen Vitalstoffen. Außerdem kann Sesam durch den enthaltenen fettähnlichen Stoff Lecithin, besonders gut verstoffwechselt werden.
- ◆ Die gepressten Limetten liefern viele Vitamine, insbesondere Vitamin C. Zudem enthalten sie Mineralstoffe, zum Beispiel Calcium, Kalium und Phosphor.

SPORT & ERNÄHRUNG

GEGRILLTE AUBERGINEN IN TERIYAKI-SOSSE 2/2



Allgemein

40 Minuten Zubereitungszeit

260 kcal pro Portion

Zutaten für 4 Portionen

4 Auberginen

4 Knoblauchzehen

2 Limetten, ausgepresst

300 ml Teriyaki-Soße

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 EL Sesam

Salz

Das Rezept – Schritt für Schritt nachkochen

- 1** Die Auberginen waschen und einmal längs halbieren.
- 2** Die Innenseite der Auberginen salzen und eine halbe Stunde einziehen lassen. Das Salz entzieht der Aubergine Feuchtigkeit.
- 3** Die zwei Limetten halbieren und auspressen. Den Knoblauch schälen und in kleine Stücke hacken. Die Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden.
- 4** Limettensaft, Knoblauch und Teriyaki-Soße zu einer Marinade verrühren.
- 5** Nachdem das Salz eingezogen ist, die Auberginen trocken tupfen und auf den Grill legen.
- 6** Nach circa 3 Minuten die Auberginen marinieren, mit Sesam und Lauchzwiebel-Ringen bestreuen und je nach Geschmack weitere 3 bis 5 Minuten auf den Grill legen.