

**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



### *Das Rezept – Schritt für Schritt nachkochen*

#### 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

- 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.