

Glasierte Melanzani mit Quinoa

Gesamtzeit **25 Min.**

Nährwertangaben (pro Portion):

1030 kJ / 246 kcal

ZUTATEN

4 Portion(en)

200 g	Quinoa
0,5	Bund Petersilie
0,5	Bund Kerbel
0,5	Bund Schnittlauch
1	Bund Minze
500 g	Melanzani
2 EL	Kikkoman Teriyaki Sauce mit geröstetem Knoblauch
3 EL	Olivenöl

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Die Quinoa in Wasser kochen. Die Kräuter putzen und klein schneiden.

Schritt 2

Die Melanzani schälen, den Stielansatz entfernen und zuerst in $\frac{1}{2}$ cm große Scheiben, dann in Streifen schneiden.

Schritt 3

In einer Pfanne 1 Esslöffel Öl erhitzen und die Melanzani in die Pfanne geben. 2 Minuten unter häufigem Wenden braten, 10ml Wasser hinzufügen und weitere 5 Minuten auf hoher Stufe braten. Kikkoman Teriyaki Sauce mit geröstetem Knoblauch hinzufügen, rühren und weitere 10 Minuten bei mittlerer Stufe garen, von Zeit zu Zeit rühren. Wenn die Quinoa gar ist, abgießen und in eine Salatschüssel geben. Mit dem restliche Öl und den Kräuter mischen.

Schritt 4

Die Quinoa auf den Tellern verteilen, mit den Melanzanistreifen anrichten und servieren.