



Pikante Garnelen-Lauch-Pfanne

auf Soba-Nudeln mit Auberginen-Miso-Sauce



ca. 25min



2 Personen

Du bist fix und fertig und brauchst etwas, das echt schnell geht? Wie wär's mit nussigen Soba-Nudeln in einer delikaten Sauce aus würziger Misopaste, gebratener Aubergine und fruchtig-scharfem Ingwer? Fehlen nur noch zarter Lauch und rosige Garnelen und fertig ist dein Feierabend-Express!

Was du von uns bekommst

- 1 Stange Lauch
- 1 Aubergine
- 1 Stück Ingwer
- 300g Sobanudeln ¹
- 25g Misopaste ^{1,6}
- 1 Packung Garnelen ²
- 25ml Sambal Oelek

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Topf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Krebstiere (2), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 640kcal, Fett 14.5g, Kohlenhydrate 96.2g, Eiweiß 30.5g



1. Gemüse schneiden

Den **Lauch** längs halbieren und in 3-4cm breite Ringe schneiden. Die **Aubergine** in 1-2cm große Würfel schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein reiben.



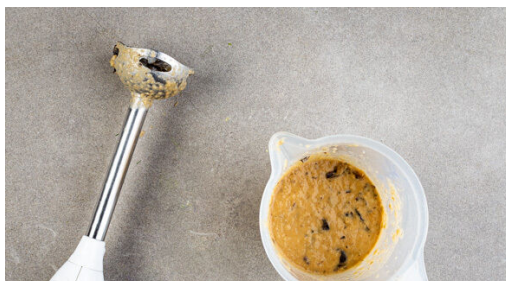
2. Auberginen anbraten

Die **Auberginen** und den **Ingwer** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 5-6Min. anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für ca. **2/3 der Nudeln** zum Kochen bringen.



3. Lauch anbraten

Den **Lauch** in derselben Pfanne mit 1TL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 4-5Min. anbraten, bis er weich und stellenweise gebräunt ist, dabei gelegentlich umrühren. Den **Lauch** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



4. Sauce zubereiten

Die **1/2 der Auberginen**, den **Ingwer**, die **Misopaste**, 100ml Wasser und 2TL hellen Essig in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer cremigen **Sauce** pürieren. Mit Salz abschmecken.



5. Garnelen garen

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in derselben Pfanne mit 1TL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. braten, bis sie gar und rosig sind. Den **Lauch** dazugeben, die Pfanne vom Herd nehmen und das **Sambal Oelek** untermischen.



6. Nudeln kochen

Ca. **2/3 der Nudeln** ins kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, gründlich **mit kaltem Wasser abspülen**, abtropfen lassen, zurück in den Topf geben und mit der **Sauce** vermengen. Die **Garnelen**, den **Lauch** und die **übrigen Auberginen** auf den **Nudeln** anrichten und servieren.