

Pikante Garnelen-Lauch-Pfanne

auf Soba-Nudeln mit Auberginen-Miso-Sauce



ca. 30min



3-4 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

- 2 Stangen Lauch
- 2 Auberginen
- 2 Stücke Ingwer
- 300g Sobanudeln ¹
- 50g Misopaste ^{1,6}
- 2 Packungen Garnelen ²
- 50ml Sambal Oelek

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- 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.

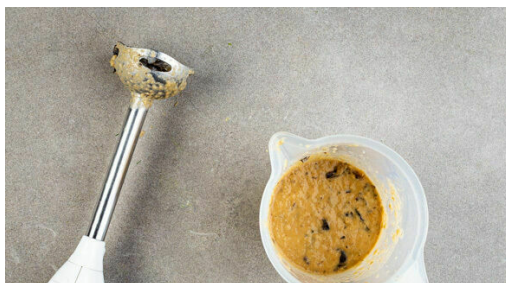
Nährwertangaben pro Portion

Energie 548kcal, Fett 14.3g, Kohlenhydrate 76.9g, Eiweiß 27.5g



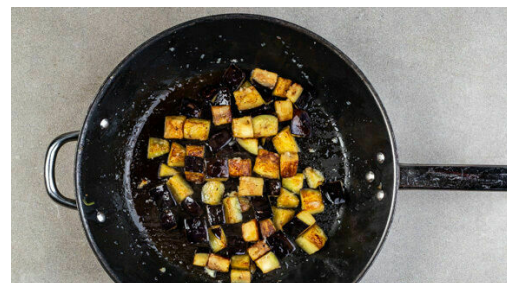
1. Gemüse schneiden

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



4. Sauce zubereiten

Die **1/2 der Auberginen**, den **Ingwer**, die **Misopaste**, 200ml Wasser und 1EL hellen Essig in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer cremigen **Sauce** pürieren. Mit Salz abschmecken.



2. Auberginen anbraten

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



5. Garnelen garen

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in derselben Pfanne mit 2TL 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.



3. Lauch anbraten

Den **Lauch** in derselben Pfanne mit 2TL 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.



6. Nudeln kochen

Die **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.