



Pikante Auberginen-Bohnen-Nudeln

garniert mit Thai-Basilikum



ca. 25min



2 Personen

Wir lieben einfach zuzubereitende Gerichte mit verborgenem Twist – so wie diese Nudelpfanne. Na gut, wir verraten es dir: Das Geheimnis liegt hier in der Sauce. Wir haben pikante Chilipaste mit Ahornsirup kombiniert, darin glänzen die Soba-Nudeln geheimnisvoll, während Auberginen mit Paprika und grünen Bohnen um die Wette strahlen. Aromatisches Thai-Basilikum sorgt für den letzten Pfiff. Ganz schön raffiniert!

Was du von uns bekommst

- 300g Soba-Nudeln ¹
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,6}
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 1 Aubergine
- 1 rote Paprika
- 200g geschnittene grüne Bohnen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 10g Thai-Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 683kcal, Fett 20.1g,
Kohlenhydrate 110.0g, Eiweiß 17.1g



1. Sauce zubereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. 3EL Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 5-8Min. bräunen lassen, bis die Butter nussig duftet. Den Topf vom Herd nehmen, die Butter ca. 3Min. auskühlen lassen, dann mit der **Chilipaste** und dem **Ahornsirup** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Gemüse braten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Paprika** und die **Bohnen** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer in die Pfanne zu den **Auberginen** geben und 4-6Min. braten. **Tipp:** Wer die **Bohnen** weicher mag, kann das **Gemüse** 3-5Min. länger braten.



2. Aubergine garen

Die **Aubergine** in ca. 2cm große Würfel schneiden und in einer großen Pfanne mit 150ml Wasser und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze abgedeckt in 8-10Min. weich garen. **Tipp:** Das Wasser in der Pfanne muss nicht komplett verdampft sein.



5. Gemüse verfeinern

Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein reiben. Das **Thai-Basilikum** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** unter das **Gemüse** rühren und ca. 2Min. mitbraten.



3. Nudeln kochen

2/3 der Nudeln in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. **1 Tasse Nudelwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen, sehr gründlich mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Nudeln** zurück in den Topf geben.



6. Nudeln fertigstellen

3EL Nudelwasser mit der **Sauce** verrühren. Das **Gemüse** und die **Sauce** in den Topf zu den **Nudeln** geben, alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Auberginen-Bohnen-Nudeln** auf tiefe Teller verteilen und mit dem **Thai-Basilikum** garniert servieren.