



Ei auf Sobanudeln koreanische Art

mit Sesam-Birne und pikantem Dressing



20-30min



3-4 Personen

Japanische Sobanudeln, chinesischer Gemüsemix und koreanische Chilipaste, dieses Gericht bietet dir eine Rundreise durch Ostasien - ganz ohne teures Flugticket! Begleitet wird der süßlich-scharfe Nudelsalat von säuerlich eingelegter Birne mit Sesam und weich gekochtem Ei. Schnell deine Geschmacksnerven an, wir fliegen ab!

Was du von uns bekommst

- 600g Soba-Nudeln ¹
- 4 Bio-Eier ³
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 2 Birnen
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹
- 50g koreanische Chilipaste ^{1,6}
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen gerösteter Sesam ¹¹
- 800g chinesischer Gemüsemix

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- kleiner Topf
- große Pfanne oder Wok
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 675kcal, Fett 14.3g, Kohlenhydrate 112.0g, Eiweiß 24.1g



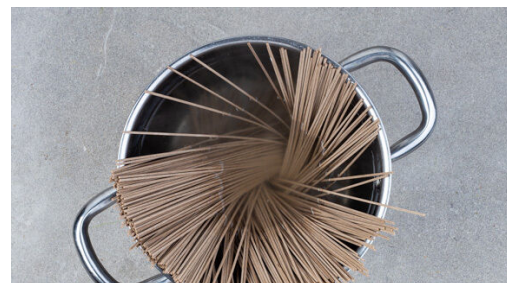
1. Eier kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Die **Eier** vorsichtig in das kochende Wasser geben und in ca. 6Min. weich kochen. **Tipp:** Wer **härtere Eier** mag, kocht sie 2Min. länger. Die **Eier** in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken, schälen und halbieren.



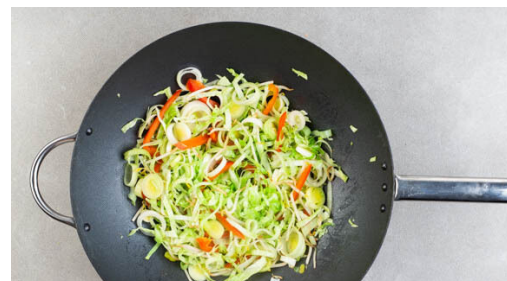
4. Sauce anrühren

Die **Chilipaste** mit der **Sojasauce**, dem **weißen Sesam** und 2TL Honig zu einer **Würzsauce** verrühren.



2. Nudeln kochen

$\frac{2}{3}$ der **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, die **Nudeln** sehr gründlich **mit kaltem Wasser abspülen** und abtropfen lassen. Die **Nudeln** zurück in den Topf geben und mit ca. $\frac{3}{4}$ des **Sesamöls** vermengen.



5. Gemüse braten

Den **Gemüsemix** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-4Min. braten.



3. Birnen vorbereiten

Die **Birnen** vierteln und entkernen, dann in dünne Scheiben schneiden und mit dem **schwarzen Sesam**, 1 kräftigen Prise Salz, 1TL Essig und dem **restlichen Sesamöl** vermengen.



6. Nudeln untermengen

Die **Würzsauce** zum **Gemüse** geben, dann die **Nudeln** untermengen. Die **Nudeln** mit dem **Gemüse** auf Teller verteilen, die **Sesam-Birne** und die **Eier** darauf anrichten und servieren.