



Gebackene Auberginen mit Peperoni

auf Kokos-Nudeln mit Orangen



20-30min



2 Personen

Wenn Aubergine mit Peperoni im Ofen goldbraun gebacken und anschließend mit asiatischen Udon-Nudeln, Kokosraspeln, saftigen Orangenfilets, Teriyakisauce, frischer Minze, Thai-Basilikum und aromatischem Koriander vermischt wird, dann sieht das nicht nur fantastisch aus, das schmeckt auch so!

Was du von uns bekommst

- 1 große Aubergine
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 1 rote Peperoni
- 300g Udon-Nudeln¹
- 25g Kokosraspel
- 30g Thai-Basilikum, Koriander & Minze
- 1 unbehandelte Orange
- 50ml Teriyakisaucе^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- kleine Pfanne
- Sieb

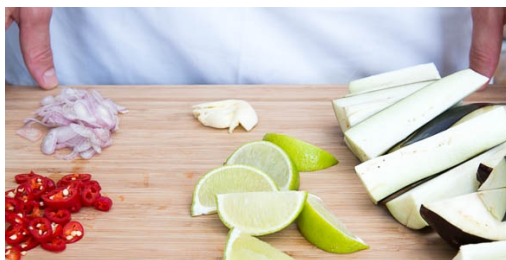
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 613kcal, Fett 16.7g, Kohlenhydrate 101.8g, Eiweiß 14.9g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Aubergine** in 2-3cm dicke Spalten schneiden. Die **Zwiebeln** schälen und in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Limette** in Spalten schneiden. Die **Peperoni** in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Wer es weniger scharf mag, verwendet weniger **Peperoni** und entfernt die Kerne.



2. Gemüse backen

Die **Auberginen**, den **Knoblauch**, die **Zwiebeln** und die **Peperoni** mit 1 EL Pflanzenöl, 1TL Essig, ½TL Zucker sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 15-20Min. im Ofen goldbraun backen.



3. Kokosraspel anrösten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **½ der Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Kokosraspel** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, die **Kokosraspel** können schnell verbrennen.



4. Nudeln kochen

Die **½ der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch mehr **Nudeln** verwenden. Inzwischen die **Thai-Basilikum-** und die **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden.



5. Orange filetieren

Die **Orange** filetieren: Dafür die **Orangenschale** so herunterschneiden, dass die weiße Haut vollständig vom **Fruchtfleisch** entfernt wird. Dann die **Filets** vorsichtig aus den weißen Zwischenräumen schneiden. Aus dem übrigen Gehäuse den **restlichen Saft** ausdrücken. **Tipp:** Wer Arbeit sparen möchte, kann auch **eine Hälfte** in Spalten schneiden und die **andere Hälfte** auspressen.



6. Nudeln mischen

Die **Nudeln** mit dem **Orangensaft**, der **Teriyakisaucе**, ca. **⅔ der Kokosraspel** und ca. **⅔ der Kräuter** vermischen. Mit den **Auberginen** und den **Orangenfilets** anrichten, mit den **restlichen Kräutern** und den **restlichen Kokosraspeln** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.