



Gebackene Auberginen mit Peperoni

auf Kokos-Nudeln mit Orangen



20-30min



3-4 Personen

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

- 2 große Auberginen
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Peperoni
- 500g breite Mie-Nudeln ¹
- 50g Kokosraspel
- 20g Koriander & Minze
- 2 unbehandelte Orangen
- 100ml Teriyakisauce ^{1,2}

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 745kcal, Fett 17.8g,
Kohlenhydrate 131.9g, Eiweiß 19.1g



4. Nudeln garen



2. Gemüse backen

2. Gemüse backen

5. Orangen filetieren



3. Kokosraspel anrösten

6. Nudeln mischen

Die **Nudeln** mit dem **Orangensaft**, der **Teriyakisauce**, ca. $\frac{2}{3}$ der **Kokosraspel** und ca. $\frac{2}{3}$ der **Kräuter** vermischen. Mit den **Auberginen** und den **Orangenfilets** anrichten, mit den **restlichen Kräutern** und den **restlichen Kokosraspeln** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.