



Gekochtes Ei auf Miso-Auberginen

mit Tomatensalat und Naanbrot



30-40min



3-4 Personen

Hier mal wieder eine schmackhafte Alternative zum typisch deutschen Abendbrot. Aromatisches Knoblauch-Naan ersetzt die Stulle und ein leckerer Mix aus weißen Bohnen, Mispaste und im Ofen gebackener Aubergine macht sich nicht schlecht als nährnder Aufstrich oder Dip dazu. Zusätzlich gibt es noch ein gekochtes Ei und einen fruchtig-frischen Salat aus Tomate und Frühlingszwiebeln. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 2 Auberginen
- 1 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 4 Bio-Eier ³
- 4 Tomaten
- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen weiße Bohnen
- 50g Misopaste ^{1,6}
- 25ml Sambal Oelek
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Packungen Knoblauch-Koriander-Naan ^{1,7}
- 20g Kokosflocken ¹²

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- großer Topf
- Kartoffelstampfer
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

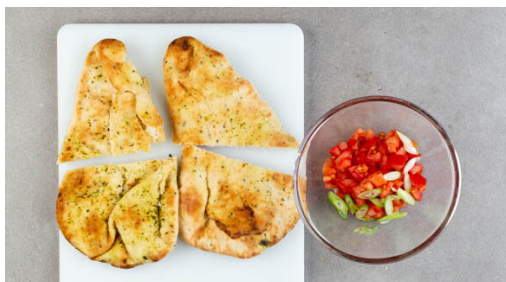
Nährwertangaben pro Portion

Energie 873kcal, Fett 37.8g, Kohlenhydrate 99.6g, Eiweiß 28.8g



1. Auberginen backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Auberginen** in ca. 1cm große Würfel schneiden und mit der **Gewürzmischung**, 4EL Olivenöl sowie 1 Prise Salz vermengen. Die **Auberginen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen 20-25Min. goldbraun backen, nach der Hälfte der Zeit wenden.



4. Tomatensalat zubereiten

Die **Lauchzwiebeln** fein schneiden und mit den **restlichen Tomaten** vermengen. Den **Tomatensalat** mit 2TL hellem Essig und 1 kräftigen Prise Salz würzen. Das **Naanbrot** jeweils halbieren.



2. Zutaten vorbereiten

In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Gemüse fertigstellen

Einen Teil der Bohnen mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zerdrücken. Die **Auberginen** untermengen und den Topf vom Herd nehmen.



3. Eier kochen

Die **Eier** in das kochende Wasser geben und ca. 6Min. weich kochen (oder ca. 8Min. für härtere **Eier**), danach unter fließendem Wasser kalt abschrecken. **¼ der Tomaten samt Saft** mit der **Misopaste**, dem **Sambal Oelek**, den **Bohnen** und 2EL Wasser in den Topf geben und bei mittlerer bis niedriger Hitze 7-8Min. köcheln lassen, bis die **Bohnen** weich sind.



6. Naanbrot erwärmen

Das **Naanbrot** mit etwas Wasser besprenkeln und ca. 4Min. im Ofen erwärmen, zwischendurch einmal wenden. Die **Eier** schälen und halbieren. Das **Miso-Auberginen-Gemüse** mit dem **Tomatensalat**, den **Eiern** und dem **Naanbrot** auf Teller verteilen und mit den **Kokosflocken** garniert servieren.