



OP RS Gekochtes Ei auf Miso-Auberginen

mit Tomatensalat und Naanbrot



30-40min



2 Personen

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

- 1 Aubergine
- 1 Pck. Garam-Masala-Gewürzmischung
- 2 Bio-Eier ¹
- 2 Tomaten
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 25g Misopaste ^{2,4}
- 30g Sambal Badjak
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Knoblauch-Koriander-Naam ^{2,3}
- 25g Kokosraspel

- Salz
- Olivenöl
- Essig

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

Allergene
Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 939kcal, Fett 42.8g,
Kohlenhydrate 102.9g, Eiweiß 29.5g



1. Aubergine backen

A top-down view of the ingredients. On the left, a white rectangular cutting board holds four golden-brown, triangular pita breads. The breads are slightly puffed and have a green herb seasoning sprinkled on top. To the right of the cutting board is a clear glass bowl containing a mixture of chopped vegetables: red bell peppers, green bell peppers, and white onions. The background is a solid grey surface.

4. Tomatensalat zubereiten

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



2. Zutaten vorbereiten

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

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 der **½ der Kokosraspel oder mehr** garniert servieren.