

Scharfe Aubergine

mit Kokos-Reisnudeln und Orangen



20-30min



3-4 Personen

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

- 1,6

- Essig
- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

- Backblech und Backpapier
- Kochtopf
- Pfanne
- Sieb

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

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

Energie 740kcal, Fett 20.3g,
Kohlenhydrate 111.1g, Eiweiß 21.9g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Aubergine** in ca. 2-3cm dicke Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Zwiebeln** schälen und in feine Ringe schneiden. Die **Peperoni** schräg in sehr 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 1-2EL Pflanzenöl, 1TL Essig, Salz, Pfeffer und 1TL Zucker vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen ca. 15-20Min. goldbraun rösten.



3. Kokosraspel rösten

Inzwischen in einer kleinen Pfanne die **Kokosraspel** ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. **Vorsicht**, die **Kokosraspel** können schnell verbrennen. Die **Limette** in Spalten schneiden.



4. Nudeln garen

In einem großen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die **Nudeln** hineingeben, den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** 8-10Min. ziehen lassen, bis sie bissfest sind. In ein Sieb abgießen. In der Zwischenzeit die **Kräuter** von den Stängeln zupfen und fein hacken bzw. den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



5. Orangen filetieren

Die **Orangen** filetieren: Dafür die **Orangenschale** so herunterschneiden, dass die weiße Haut vollständig vom **Fruchtfleisch** entfernt ist. Dann die **Filets** vorsichtig aus den weißen Zwischenräumen schneiden. Aus dem übrigen Gehäuse den restlichen **Saft** ausdrücken. Man kann auch **eine Orange** in Spalten schneiden und die **zweite Orange** auspressen.



6. Nudeln mischen

Die **Nudeln** mit dem **Orangensaft**, der **Teriyakisauce**, ca. **2/3 der Kokosraspel** und ca. **2/3 der Kräuter** vermischen. Die **Nudeln** mit dem **Ofengemüse**, den **Orangenfilets**, den **restlichen Kräutern** und den **Kokosraspeln** anrichten und mit den **Limettenspalten** servieren.