



Miso-Auberginen auf Sobanudeln

mit grünen Bohnen und Sesam



30-40min



3-4 Personen

Asiatische Aromenpower ist heute Programm, wenn es eine würzige Sobanudelpfanne mit knackigen grünen Bohnen und dazu gebackene Auberginenscheiben gibt, die mit einer leckeren Miso-Ingwer-Sauce verfeinert werden. Zum Servieren wird alles nach Geschmack mit Sesam und Peperoni garniert. Lasst es euch schmecken!

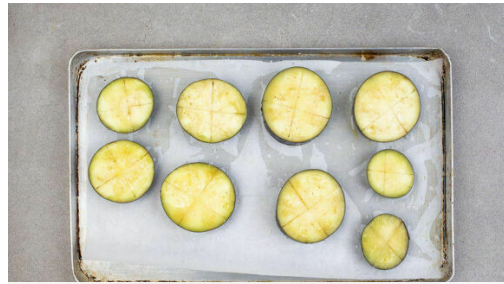
- 300g Sobanudeln ¹
- 2 große Auberginen
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 400g geschnittene grüne Bohnen
- 1 Lauchzwiebel
- 50g Misopaste ^{1,6}
- 1 rote Peperoni
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Päckchen Sesam ¹¹

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene
Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 582kcal, Fett 18.9g,
Kohlenhydrate 87.5g, Eiweiß 16.4g



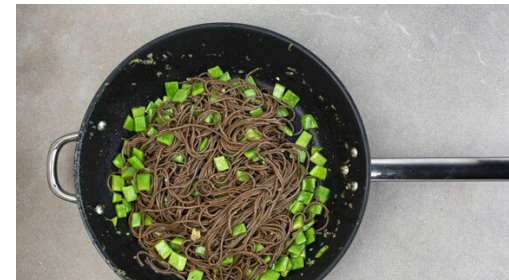
Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Auberginen** in Scheiben schneiden, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit 2EL Pflanzenöl beträufeln und Prise Salz darüberstreuen. Die **Auberginen** ca. 20Min. im Ofen goldbraun backen.



Die **Auberginen** nach ca. 20Min. aus dem Ofen nehmen, die Grillfunktion einschalten oder die Temperatur um 45°C erhöhen. Die **Auberginen** mit der **Würzsauce** bestreichen und 4-5Min. grillen. **Übrige Würzsauce** aufbewahren. Die **Peperoni** längs halbieren und fein würfeln. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Bohnen** in 1-2cm große Stücke schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Misopaste** mit der **½ des Ingwers**, 2EL Zucker und 3EL (hellem) Essig verrühren. Ggf. 2EL Wasser dazugeben, wenn die **Würzsauce** zu dickflüssig ist.



Die **Bohnen**, den **Knoblauch** und den **restlichen Ingwer** mit 2EL Pflanzenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 2Min. braten. Mit ca. **150ml Kochwasser** ablöschen und die **Bohnen** in 6–8Min. bissfest kochen. Dann die **Nudeln**, die **Sojasauce** und ggf. **übrige Würzsauce** dazugeben und erwärmen. Ggf. mehr **Kochwasser** hinzufügen.



Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen, dabei ca. **250ml Kochwasser** auffangen. Die **Nudeln** sehr gründlich **mit kaltem Wasser abspülen** und abtropfen lassen.



Die **Nudeln** und die **Bohnen** auf Tellern verteilen. Die **Auberginen** darauf anrichten, mit dem **Sesam**, den **Lauchzwiebeln** und den **Peperoniwürfeln nach Geschmack** garnieren und servieren.