



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 Cannellinibohnen, 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!

- 1 Aubergine
- 1 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 2 Bio-Eier ³
- 2 Tomaten
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Cannellinibohnen
- 25g Misopaste ^{1,6}
- 25ml Sambal Oelek
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Knoblauch-Koriander-Naan ^{1,7}
- 20g Kokosflocken ¹²

- Salz
- Olivenöl
- Essig

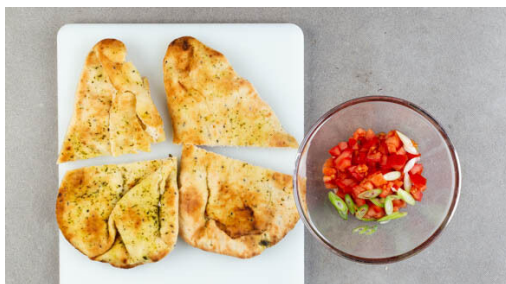
- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- mittelgroßer Topf
- Kartoffelstampfer
- Sieb

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

Energie 893kcal, Fett 40.9g,
Kohlenhydrate 96.8g, Eiweiß 29.1g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Aubergine** in ca. 1cm große Würfel schneiden und mit der **Gewürzmischung**, 2EL 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.



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.



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 mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



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



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 1EL Wasser in den Topf geben und bei mittlerer bis niedriger Hitze 7-8Min. köcheln lassen, bis die **Bohnen** weich sind.



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 Kokosflocken oder mehr** garniert servieren.