



Ei auf Sobanudeln koreanische Art

mit Sesam-Birne und pikantem Dressing



20-30min



2 Personen

Japanische Sobanudeln, ein vorgeschnittener Asia-Gemüsemix und koreanische Chilipaste: Dieses Gericht bietet dir eine Rundreise durch Ostasien - ganz ohne teures Flugticket! Begleitet wird der süßlich-scharfe Nudelsalat von säuerlich eingelegter Birne mit Sesam und weich gekochtem Ei. Schnall deine Geschmacksnerven an, wir fliegen ab!

Was du von uns bekommst

- 300g Soba-Nudeln ¹
- 2 Bio-Eier ³
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 1 Birne
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,6}
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen gerösteter Sesam ¹¹
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf
- große Pfanne oder Wok
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 674kcal, Fett 17.9g, Kohlenhydrate 102.8g, Eiweiß 23.0g



1. Eier kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für **⅔ der Nudeln** zum Kochen bringen. In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Die **Eier** vorsichtig in das kochende Wasser geben und in ca. 6Min. weich kochen. **Tipp:** Wer **härtere Eier** mag, kocht sie 2Min. länger. Die **Eier** in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken, schälen und halbieren.



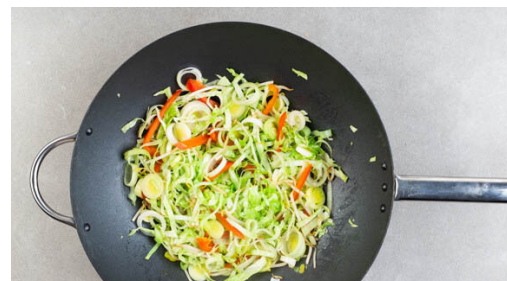
4. Sauce anrühren

Die **Chilipaste** mit der **Sojasauce**, der **½ des weißen Sesams** und 1TL Honig zu einer **Würzsauce** verrühren. **Tipp:** Den **übrigen Sesam** in das nächste Müsli rühren.



2. Nudeln kochen

⅔ der Nudeln in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, die **Nudeln** sehr gründlich **mit kaltem Wasser abspülen** und abtropfen lassen. Die **Nudeln** zurück in den Topf geben und mit ca. **¾ des Sesamöls** vermengen.



5. Gemüse braten

Den **Gemüsemix** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2TL Pflanzenöl 2-4Min. braten.



3. Birne vorbereiten

Die **Birne** vierteln und entkernen, dann in dünne Scheiben schneiden und mit dem **schwarzen Sesam**, 1 Prise Salz, ½TL Essig und dem **restlichen Sesamöl** vermengen.



6. Nudeln untermengen

Die **Würzsauce** zum **Gemüse** geben, dann die **Nudeln** untermengen. Die **Nudeln** mit dem **Gemüse** auf Teller verteilen, die **Sesam-Birne** und die **Eier** darauf anrichten und servieren.