



## Ei auf Sobanudeln koreanische Art

mit Sesam-Birne und pikantem Dressing



20-30min



3-4 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

- 600g Soba-Nudeln<sup>1</sup>
- 4 Bio-Eier<sup>3</sup>
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl<sup>11</sup>
- 2 Birnen
- 1 Päckchen schwarzer Sesam<sup>11</sup>
- 50g koreanische Chilipaste<sup>1,6</sup>
- 50ml Sojasauce<sup>1,6</sup>
- 1 Päckchen gerösteter Sesam<sup>11</sup>
- 500g Bami-/Nasi-Gemüsemix

## Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- großer 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 631kcal, Fett 14.1g, Kohlenhydrate 102.1g, Eiweiß 21.9g



### 1. Eier kochen

In einem großen 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.



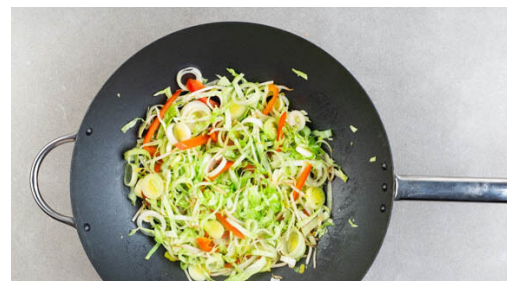
### 4. Sauce anrühren

Die **Chilipaste** mit der **Sojasauce**, dem **weißen Sesam** und 2TL Honig zu einer **Würzsauce** verrühren.



### 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. **¼ des Sesamöls** vermengen.



### 5. Gemüse braten

Den **Gemüsemix** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl 2-4Min. braten.



### 3. Birnen vorbereiten

Die **Birnen** vierteln und entkernen, dann in dünne Scheiben schneiden und mit dem **schwarzen Sesam**, 1 kräftigen Prise Salz, 1TL 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.