



Gebackene Auberginen mit Peperoni

auf Kokos-Vollkornnudeln mit Orangen



20-30min



3-4 Personen

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

Was du von uns bekommst

- 2 große Auberginen
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Peperoni
- 500g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln ¹
- 50g Kokosraspel
- 20g Koriander & Minze
- 2 unbehandelte Orangen
- 100ml Teriyakisauce ^{1,2}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- kleine Pfanne
- Sieb

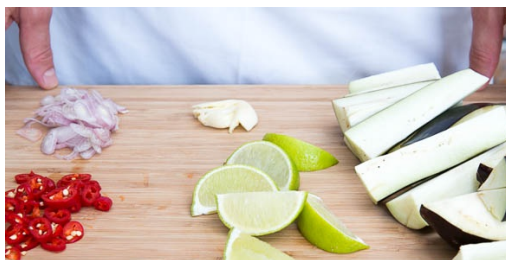
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 800kcal, Fett 17.9g, Kohlenhydrate 134.9g, Eiweiß 20.1g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Auberginen** in 2-3cm dicke Spalten schneiden. Die **Zwiebeln** schälen und in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Limette** in Spalten schneiden. Die **Peperoni** in 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 2EL Pflanzenöl, 1EL Essig, 1TL Zucker sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 15-20Min. im Ofen goldbraun backen.



3. Kokosraspel anrösten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Kokosraspel** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, die **Kokosraspel** können schnell verbrennen.



4. Nudeln garen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Inzwischen die **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden.



5. Orangen filetieren

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



6. Nudeln mischen

Die **Nudeln** mit dem **Orangensaft**, der **Teriyakisauce**, ca. $\frac{2}{3}$ der **Kokosraspel** und ca. $\frac{2}{3}$ der **Kräuter** vermischen. Mit den **Auberginen** und den **Orangenfilets** anrichten, mit den **restlichen Kräutern** und den **restlichen Kokosraspeln** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.