



Gebackene Auberginen mit Peperoni

auf Kokos-Vollkornnudeln mit Orangen



20-30min



2 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!

- 1 große Aubergine
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Peperoni
- 250g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln ¹
- 25g Kokosraspel
- 10g Koriander & Minze
- 1 unbehandelte Orange
- 50ml Teriyakisauce ^{1,2}

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 821kcal, Fett 17.9g,
Kohlenhydrate 139.1g, Eiweiß 20.8g



4. Nudeln garen



2. Gemüse backen

5. Orange filetieren

3. Kokosraspel anrösten

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.