



Gebackene Auberginen mit Peperoni

auf Kokos-Nudeln mit Orangen



20-30min



3-4 Personen

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

Was du von uns bekommst

- 2 Auberginen
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 1 rote Peperoni
- 500g breite Mie-Nudeln ¹
- 2 Packungen Kokosraspel
- 30g frisches Basilikum, Schnittlauch & Koriander
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Packungen Teriyakisauce ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer 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 (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 710kcal, Fett 18.4g, Kohlenhydrate 115.4g, Eiweiß 19.2g



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 1-2EL Pflanzenöl, 1TL Essig, 1TL Zucker sowie 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, den Topf vom Herd nehmen und die **Nudeln** 8-10Min. ziehen lassen, bis sie bissfest sind. In ein Sieb abgießen. Die **Basilikum**- und die **Korianderblätter** abzupfen und fein schneiden. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen 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. **2/3 der Kokosraspel** und ca. **2/3 der Kräuter** vermischen. Die **Nudeln** mit dem **Ofengemüse**, den **Orangenfilets**, den **restlichen Kräutern** und den **restlichen Kokosraspeln** anrichten und mit den **Limettenspalten** servieren.