



Teriyaki-Auberginen auf Soba-Nudeln

mit Schneidebohnen und schwarzem Sesam



30-40min



2 Personen

Asiatische Aromenpower ist heute Programm, wenn es eine würzige Soba-Nudelpfanne mit knackigen grünen Bohnen und dazu gebackene Auberginenscheiben gibt, die mit einer leckeren Teriyaki-Ingwer-Sauce verfeinert werden. Zum Servieren wird alles nach Geschmack mit schwarzem Sesam und roter Peperoni garniert. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 300g Sobanudeln¹
- 1 Aubergine
- 1 Packung Schneidebohnen
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Teriyakisauce^{1,6}
- 1 Päckchen Reisessig¹²
- 1 rote Peperoni
- 1 Packung Sojasauce^{1,6}
- 1 Päckchen schwarzer Sesam¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenpinsel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 664kcal, Fett 18.9g, Kohlenhydrate 101.6g, Eiweiß 19.4g



1. Aubergine backen

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Aubergine** in ca. 1,5cm dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit 1EL Pflanzenöl bestreichen und mit 1 Prise Salz würzen, dann ca. 20Min. im Ofen backen.



4. Aubergine verfeinern

Den Backofen auf 225°C Ober-/Unterhitze oder Grillfunktion umstellen. Die **Auberginen** aus dem Ofen nehmen, mit der **Teriyaki-Ingwer-Sauce** bestreichen und 4-5Min. im Ofen grillen. Die **Peperoni** längs halbieren, für weniger Schärfe entkernen und in feine Streifen schneiden.



2. Gemüse schneiden

Die **Bohnen** in ca. 1cm breite Stücke schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein reiben oder fein würfeln. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Die **1/2 der Teriyakisauce** mit der **1/2 des Reisessigs** und der **1/2 des Ingwers oder mehr** verrühren.



3. Nudeln kochen

2/3 der Nudeln in das kochende Wasser geben und in 6-7Min. bissfest kochen. **Tipp:** Wer mag, kann auch alle **Nudeln** verwenden. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



5. Nudelpfanne zubereiten

Die **Bohnen**, den **Knoblauch** und den **restlichen Ingwer** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. 100ml Wasser zugeben und 3-4Min. köcheln lassen, dann die **Nudeln**, die **Sojasauce**, die **restliche Teriyakisauce** und ggf. **restliche Teriyaki-Ingwer-Sauce** unterrühren. Nach Bedarf etwas **Kochwasser** dazugeben.



6. Anrichten und servieren

Die **Sobanudeln** nach Geschmack mit dem **restlichen Reisessig** nachwürzen und auf Teller verteilen. Die **Auberginen** auf den **Nudeln** anrichten, nach Belieben mit den **Lauchzwiebeln**, dem **Sesam** und den **Peperonistreifen** garnieren und servieren.