



Teriyaki-Auberginen auf Sobanudeln

mit Schneidebohnen und schwarzem Sesam



30-40min



2 Personen

Asiatische Aromenpower ist heute Programm, wenn es eine würzige Sobanudelpfanne 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!

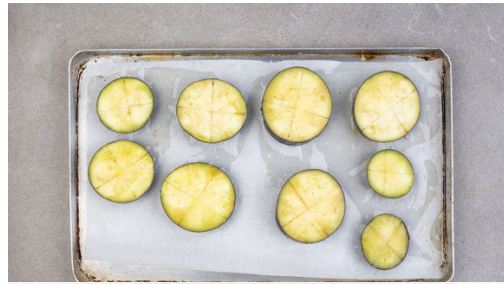
- 300g Sobanudeln ¹
- 1 Aubergine
- 1 Packung Schneidebohnen
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Teriyakisauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Reisessig ¹²
- 1 rote Peperoni
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen schwarzer Sesam

- Salz
- Pflanzenöl

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

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

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



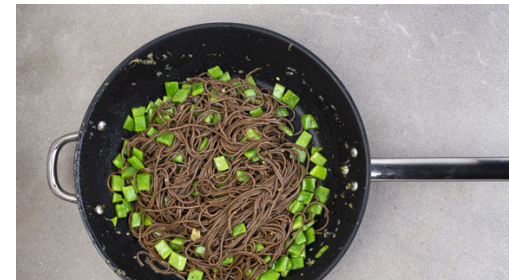
Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Aubergine** in ca. 1,5cm dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit 1EL Pflanzenöl bestreichen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



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.



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.



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.



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.



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.