



## Ei auf Soba Nudeln koreanische Art

mit Sesam-Birne und pikantem Dressing

20-30min 2 Portionen

Japanische Soba Nudeln, ein vorgeschnittener Asia-Gemüsemix und koreanische Chilipaste: Dieses Gericht bietet dir eine Rundreise durch Ostasien - ganz ohne teures Flugticket! Begleitet wird der süßlich-scharfe Nudelsalat von säuerlich eingelegter Birne mit Sesam und weich gekochtem Ei. Schnall deine Geschmacksnerven an, wir fliegen ab!

## Was du von uns bekommst

- 300g Soba-Nudeln <sup>2</sup>
- 2 Bio-Eier <sup>1</sup>
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl <sup>3</sup>
- 1 Birne
- 2 Pck. Sesam <sup>3</sup>
- 25g koreanische Chilipaste <sup>2,4</sup>
- 25ml Tamari-Sojasauce <sup>4</sup>
- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix

## Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf
- große Pfanne oder Wok
- Sieb

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

## Allergene

Eier (1), Gluten (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 647kcal, Fett 16.8g, Kohlenhydrate 99.3g, Eiweiß 22.8g



**1. Eier kochen**

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Die **Eier** vorsichtig in das kochende Wasser geben und in ca. 6Min. weich kochen.

**Tipp:** Wer **härtere Eier** mag, kocht sie 2Min. länger. Die **Eier** in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken, schälen und halbieren.



**4. Sauce anrühren**

Die **Chilipaste** mit der **Sojasauce**, der **½ des übrigen Sesams** und 1TL Honig zu einer **Würzsauce** verrühren. **Tipp:** Den **restlichen Sesam** in das nächste Müsli rühren.



**2. Nudeln kochen**

**⅔ der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, die **Nudeln** gründlich mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Nudeln** zurück in den Topf geben und mit ca. **¾ des Sesamöls** vermengen.



**3. Birne vorbereiten**

Die **Birne** vierteln und entkernen, dann in dünne Scheiben schneiden und mit der **½ des Sesams**, 1 Prise Salz, **½TL Essig** und dem **restlichen Sesamöl** vermengen.



**5. Gemüse braten**

Den **Gemüsemix** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2TL Pflanzenöl 2-4Min. braten.



**6. Nudeln untermengen**

Die **Würzsauce** zum **Gemüse** geben, dann die **Nudeln** untermengen. Die **Nudeln** mit dem **Gemüse** auf Teller verteilen, die **Sesam-Birne** und die **Eier** darauf anrichten und servieren.