

# MARLEY SPOON



## RS Pikante Auberginen-Bohnen-Nudeln

garniert mit Lauchzwiebeln



ca. 25min



2 Portionen

Wir lieben einfach zuzubereitende Gerichte mit verborgenem Twist - so wie diese Nudelpfanne. Na gut, wir verraten es dir: Das Geheimnis liegt hier in der Sauce. Wir haben pikante Chilipaste mit Honig kombiniert, darin glänzen die Soba-Nudeln geheimnisvoll, während Auberginen mit Paprika und grünen Bohnen um die Wette strahlen. Aromatische Lauchzwiebeln sorgen für den letzten Pfiff. Ganz schön raffiniert!

## Was du von uns bekommst

- 300g Sobanudeln <sup>1</sup>
- 25g koreanische Chilipaste <sup>1,3</sup>
- 1 Aubergine
- 1 Paprika
- 100g grüne Bohnen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter <sup>2</sup>
- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

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

### Allergene

Gluten (1), Milch (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 671kcal, Fett 20.1g, Kohlenhydrate 106.9g, Eiweiß 16.8g



### 1. Sauce zubereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. 3EL Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 5-8Min. bräunen lassen, bis die Butter nussig duftet. Den Topf vom Herd nehmen, die Butter ca. 3Min. auskühlen lassen, dann mit der **Chilipaste** und 1EL Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 4. Gemüse braten

Die Enden der **Bohnen** abschneiden, dann die **Bohnen** quer halbieren. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Paprika** und die **Bohnen** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer in die Pfanne zu den **Auberginen** geben und 6-8Min. braten.



### 2. Aubergine garen

Die **Aubergine** in ca. 2cm große Würfel schneiden und in einer großen Pfanne mit 150ml Wasser und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze abgedeckt in 8-10Min. weich garen. **Tipp:** Das Wasser in der Pfanne muss nicht komplett verdampft sein.



### 5. Gemüse verfeinern

Den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebel** getrennt in feine Ringe schneiden. Die **weißen Lauchzwiebelringe** und die **Knoblauch-Ingwer-Paste** unter das **Gemüse** rühren und weitere ca. 2Min. braten.



### 3. Nudeln kochen

$\frac{2}{3}$  der **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. **1 Tasse Nudelwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen, gründlich mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Nudeln** zurück in den Topf geben.



### 6. Nudeln fertigstellen

**3EL Nudelwasser** mit der **Buttersauce** verrühren. Das **Gemüse** und die **Sauce** in den Topf zu den **Nudeln** geben, alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Auberginen-Bohnen-Nudeln** auf tiefe Teller verteilen und mit den **übrigen Lauchzwiebeln** garniert servieren.