



## Gebackene Auberginen auf Kokos-Vollkornnudeln

mit Peperoni und Orangen



20-30min



2 Portionen

Wenn Aubergine mit Peperoni im Ofen goldbraun gebacken und anschließend mit asiatischen Vollkorn-Mie-Nudeln, Kokosraspeln, saftigen Orangenfilets, Teriyakisauce, frischer Minze und aromatischem Koriander vermischt wird, 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 Peperoni
- 250g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln<sup>1</sup>
- 25g Kokosraspel
- 10g Koriander & Minze
- 1 unbehandelte Orange
- 50ml Teriyakisauce<sup>1,2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- kleine Pfanne
- Sieb

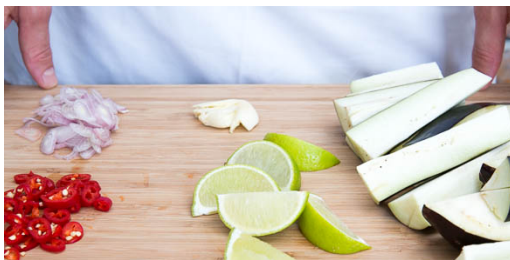
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 823kcal, Fett 18.9g, Kohlenhydrate 137.3g, Eiweiß 20.7g



### 1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) 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.



### 4. Nudeln garen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Inzwischen die **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden.



### 2. Gemüse backen

Die **Auberginen**, den **Knoblauch**, die **Zwiebeln** und die **Peperoni** mit 1EL Pflanzenöl, 1TL Essig, ½TL Zucker sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 15-20Min. im Ofen goldbraun backen.



### 5. Orange filetieren

Die **Orange** 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 Hälfte** in Spalten schneiden und die **andere Hälfte** auspressen.



### 3. Kokosraspel anrösten

In einem mittelgroßen 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.



### 6. Nudeln mischen

Die **Nudeln** mit dem **Orangensaft**, der **Teriyakisauce**, ca.  $\frac{2}{3}$  der **Kokosraspel** und ca.  $\frac{2}{3}$  der **Kräuter** vermischen. Mit den **Auberginen** und den **Orangensekts** anrichten, mit den **restlichen Kräutern** und den **restlichen Kokosraspeln** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.