

Miso-Auberginen auf Sobanudeln

mit Schneidebohnen und Sesam



30-40min



2 Personen

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

Was du von uns bekommst

- 300g Soba Nudeln¹
- 1 Aubergine
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung breite Bohnen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen Reisessig
- 1 Päckchen Misopaste^{1,6}
- 1 rote Peperoni
- 1 Packung Sojasauce^{1,6}
- 1 Päckchen Sesam¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 558kcal, Fett 9.1g, Kohlenhydrate 100.5g, Eiweiß 19.1g



1. Auberginen backen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für **2/3 der Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Aubergine** in Scheiben schneiden, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit etwas Pflanzenöl beträufeln und 1 Prise Salz darüberstreuen. Die **Auberginen** ca. 20Min. im Ofen backen.



4. Auberginen verfeinern

Die **Auberginen** nach 20Min. aus dem Ofen nehmen, die Grillfunktion einschalten oder Temperatur um 45°C erhöhen. Die **Auberginen** mit der **Würzsauce** bestreichen und 4-5Min. grillen. **Übrige Würzsauce** aufbewahren. Die **Peperoni** längs halbieren, **eine Hälfte** in dünne Streifen schneiden, die **andere Hälfte** wird nicht benötigt. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



2. Würzsauce vorbereiten

Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die Enden der **Bohnen** entfernen und die **Bohnen** in 1-2cm große Stücke schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Reisessig**, die **Misopaste**, 1EL Honig oder Zucker und die **1/2 des Ingwers** verrühren. Ggf. 1EL Wasser dazugeben, wenn die **Würzsauce** zu dickflüssig ist.



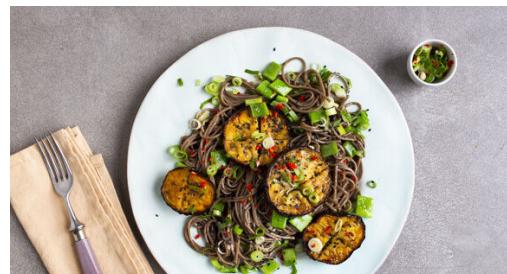
5. Bohnen garen

Die **Bohnen**, den **Knoblauch** und den **restlichen Ingwer** mit 1EL Pflanzenöl in einer großen Pfanne oder einem Wok bei mittlerer Hitze ca. 2Min. braten. Mit ca. **100ml Kochwasser** ablöschen und die **Bohnen** in 3-4Min. bissfest kochen. Dann die **Nudeln**, die **Sojasauce** und ggf. **übrige Würzsauce** dazugeben und erwärmen. Ggf. mehr **Kochwasser** hinzufügen.



3. Nudeln kochen

2/3 der Nudeln in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen, dabei ca. **200ml Kochwasser** auffangen. Die **Nudeln** sehr gründlich **mit kaltem Wasser abspülen** und abtropfen lassen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch mehr **Nudeln** verwenden.



6. Anrichten und servieren

Die **Nudeln** und die **Bohnen** auf Tellern verteilen. Die **Auberginen** darauf anrichten, mit dem **Sesam**, den **Lauchzwiebeln** und den **Peperonistreifen** garnieren und servieren.