



## 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 Auberginenscheiben 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!



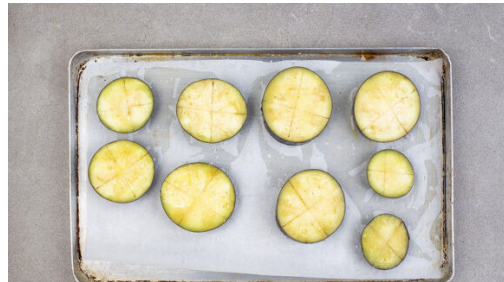
- 300g Sobanudeln <sup>1</sup>
- 1 Aubergine
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung breite Bohnen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen Reissessig
- 1 Päckchen Misopaste <sup>1,6</sup>
- 1 rote Peperoni
- 1 Packung Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Päckchen Sesam <sup>11</sup>

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Pflanzenöl

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

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

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



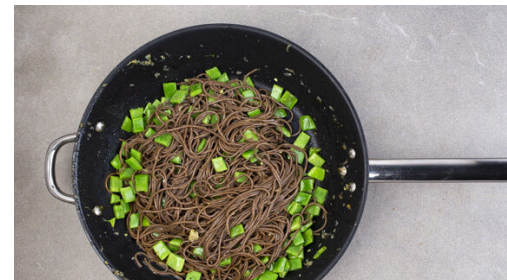
Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für **2/3 der Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Aubergine** in Scheiben schneiden, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit etwas Pflanzenöl beträufeln und 1 Prise Salz darüberstreuen.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



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.



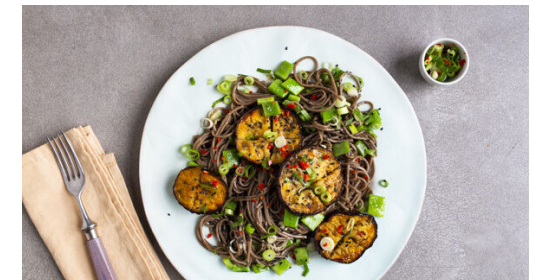
Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die Enden der **Bohnen** entfernen und die **Bohnen** in 1-2cm große Stücke schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Reisessig**, die **Misopaste**, 1EL Honig oder Zucker und die **1/2 des Ingwers**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



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.



**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.



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