



Gekochtes Ei auf Miso-Auberginen

mit Tomatensalat und Naanbrot



30-40min



3-4 Personen

Hier mal wieder eine schmackhafte Alternative zum typisch deutschen Abendbrot. Aromatisches Knoblauch-Naan ersetzt die Stulle und ein leckerer Mix aus Cannellinibohnen, Misopaste und im Ofen gebackener Aubergine macht sich nicht schlecht als nährrender Aufstrich oder Dip dazu. Zusätzlich gibt es noch ein gekochtes Ei und einen fruchtig-frischen Salat aus Tomate, Koriander und Frühlingszwiebeln. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 2 Auberginen
- 1 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 4 Bio-Eier³
- 4 Tomaten
- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Cannellinibohnen
- 2 Päckchen Misopaste^{1,6}
- 25ml Sambal Oelek
- 2 Lauchzwiebeln
- 20g Koriander
- 2 Packungen Knoblauch-Koriander-Naan^{1,7}
- 1 Packung Kokosflocken¹²

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- große Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 790kcal, Fett 30.2g, Kohlenhydrate 95.5g, Eiweiß 28.8g



1. Auberginen backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Auberginen** in ca. 1cm große Würfel schneiden und mit der **Gewürzmischung**, 4EL Olivenöl sowie 1 Prise Salz vermengen. Die **Auberginen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen 20-25Min. goldbraun backen, nach der Hälfte der Zeit wenden.



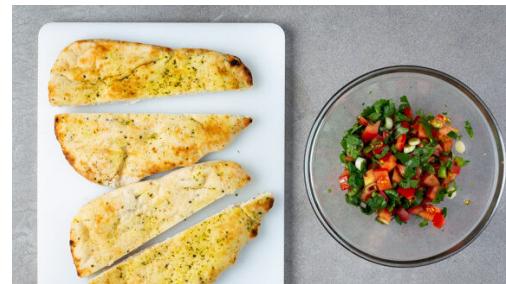
2. Zutaten vorbereiten

In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** zum Kochen bringen. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



3. Eier kochen

Die **Eier** in das kochende Wasser geben und ca. 6Min. weich kochen (oder ca. 8Min. für härtere **Eier**), danach kalt abschrecken. Die aus den **Tomaten** ausgetretene **Flüssigkeit** und **1/4 der Tomaten** mit der **Misopaste**, dem **Sambal Oelek**, den **Bohnen** und 2EL Wasser in die Pfanne geben und bei mittlerer bis niedriger Hitze 7-8Min. köcheln lassen, bis die **Bohnen** weich sind.



4. Tomatensalat zubereiten

Die **Lauchzwiebeln** sowie den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden und mit den **restlichen Tomaten** vermengen. Den **Tomatensalat** mit 2TL (hellem) Essig und 1 kräftigen Prise Salz würzen. Das **Naanbrot** halbieren.



5. Gemüse fertigstellen

Einen Teil der **Bohnen** mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zerdrücken. Die **Auberginen** hinzufügen und danach die Pfanne vom Herd nehmen.



6. Naanbrot erwärmen

Das **Naanbrot** ca. 4Min. im Ofen erwärmen, zwischendurch einmal wenden. Die **Eier** schälen und halbieren. Das **Miso-Auberginen-Gemüse** mit dem **Tomatensalat**, den **Eiern** und dem **Naanbrot** auf Teller verteilen und mit den **Kokosflocken** garniert servieren.