



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
- 200g breite Bohnen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen Misopaste^{1,6}
- 1 rote Peperoni
- 25ml Sojasauce^{1,6}
- 1 Päckchen schwarzer Sesam¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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 581kcal, Fett 9.2g, Kohlenhydrate 105.8g, Eiweiß 19.8g



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 goldbraun backen.



4. Auberginen verfeinern

Die **Auberginen** nach ca. 20Min. aus dem Ofen nehmen, die Grillfunktion einschalten oder die Temperatur um 45°C erhöhen. Die **Auberginen** mit der **Würzsauce** bestreichen und 4-5Min. grillen. **Übrige Würzsauce** aufbewahren. Die **Peperoni** längs halbieren, **eine Hälfte oder mehr nach Geschmack** fein würfeln. **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. Die **Misopaste** mit der **1/2 des Ingwers**, 1EL Honig oder Zucker und 1-2EL (hellem) Essig 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 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 **Peperoniwürfeln nach Geschmack** garnieren und servieren.