



Gebackener Kürbis mit Miso und Sesam

auf Soba Nudeln mit Chinakohl



20-30min



2 Personen

Kürbis kann nicht nur als Suppe oder Halloweendekoration auftrumpfen. Man kann ihn auch in einer würzigen Miso-Sesam-Paste backen und auf zarten Chinakohl, knackige Karotten und nussige Soba Nudeln betten. Einen süßlich-cremigen Chilidip ganz nach Geschmack oben drauf und fertig ist dein Winteressen der besonderen Art!

Was du von uns bekommst

- 300g Sobanudeln 1
- 1 Hokkaidokürbis
- 25g Misopaste 1,6
- 1 Päckchen schwarzer Sesam 11
- 10g Schnittlauch
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl 11
- 1 Chinakohl
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Karotte
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 1 Päckchen vegane Mayonnaise 10,12

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Senf (10), Sesamsamen (11), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 941kcal, Fett 16.9g, Kohlenhydrate 165.9g, Eiweiß 27.9g



1. Kürbis schneiden

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Kürbis** halbieren, entkernen und in fingerdicke Spalten schneiden. **3/4 der Misopaste** mit dem **Sesam**, 1EL Wasser und 1 Prise Salz verrühren.



4. Nudeln kochen

Die **1/2 der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, die **Nudeln** sehr gründlich **mit kaltem Wasser abspülen** und abtropfen lassen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch mehr **Nudeln** verwenden.



2. Kürbis backen

Die **Kürbisspalten** rundum mit der **Miso-Sesam-Paste** einreiben, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 15-16Min. im Ofen backen.



5. Salat zubereiten

Die **1/2 des Chinakohls** in feine Streifen schneiden. Der **übrige Kohl** wird nicht benötigt. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und in feine Stifte schneiden oder grob raspeln. Den **Kohl**, die **Karotten**, die **Lauchzwiebeln**, die **Nudeln** und das **Dressing** zu einem **Salat** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Dressing anrühren

Den **Schnittlauch** in kleine Ringe schneiden. Die **restliche Misopaste** mit der **1/2 des Schnittlauchs**, dem **Sesamöl**, 1EL hellem Essig, 2EL Wasser, 1/2TL Salz und 1 Prise Pfeffer verrühren.



6. Dip anrühren

Die **Sweet-Chili-Sauce** mit der **Mayonnaise** und 2-3TL Wasser verrühren. Den **Nudelsalat** auf Teller verteilen, den **Kürbis** darauf anrichten, mit dem **Chilidip** beträufeln und mit dem **restlichen Schnittlauch** garniert servieren.