



Gebackener Kürbis mit Miso und Sesam

auf Soba-Nudeln mit Chinakohl



20-30min



3-4 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
- 2 Hokkaidokürbisse
- 75g Misopaste ^{1,6}
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹
- 10g Schnittlauch
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 1 Chinakohl
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Karotten
- 100ml Sweet-Chili-Sauce
- 2 Päckchen vegane Mayonnaise ^{10,12}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer 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 638kcal, Fett 15.2g, Kohlenhydrate 105.3g, Eiweiß 16.9g



1. Kürbisse schneiden

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Kürbisse** halbieren, entkernen und in fingerdicke Spalten schneiden. **3/4 der Misopaste** mit dem **Sesam**, 2EL Wasser und 2 Prisen Salz verrühren.



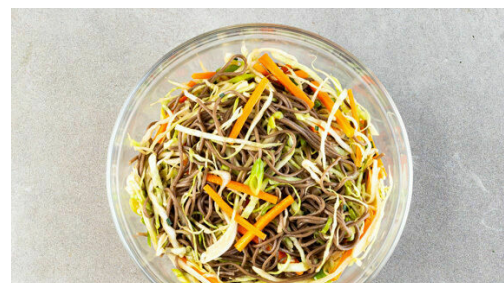
4. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, die **Nudeln** sehr gründlich mit **kalttem Wasser abspülen** und abtropfen lassen.



2. Kürbisse backen

Die **Kürbisspalten** rundum mit der **Miso-Sesam-Paste** einreiben, auf ein oder ggf. zwei mit Backpapier ausgelegten Backblech(en) verteilen und 15-16Min. im Ofen backen. Die Position der Bleche ggf. nach der Hälfte der Zeit tauschen.



5. Salat zubereiten

Den **Chinakohl** in feine Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden. Die **Karotten** 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**, 2EL hellem Essig, 4EL Wasser, 1/2-1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer verrühren.



6. Dip anrühren

Die **Sweet-Chili-Sauce** mit der **Mayonnaise** und 3-4TL Wasser verrühren. Den **Nudelsalat** auf Teller verteilen, den **Kürbis** darauf anrichten, mit dem **Chilidip** beträufeln und mit dem **restlichen Schnittlauch** garniert servieren.