

Rezept

Nudel-Bowl mit Teriyaki-Auberginen

Ein Rezept von Nudel-Bowl mit Teriyaki-Auberginen, am 29.04.2024

Zutaten

2 Knoblauchzehen	1 Stück Ingwer (2 cm lang)
4 EL Sojasauce	4 EL Reiswein
2 EL brauner Zucker	80 g Edamame
Salz	150 g asiatische Weizennudeln
Pfeffer	1 Aubergine (ca. 300 g)
2 EL Olivenöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 555 kcal, 13 g F, 14 g EW, 86 g KH

Zubereitung

1. Für die Teriyaki-Sauce die Knoblauchzehen und den Ingwer schälen und fein reiben. Beides in einen kleinen Topf geben. Sojasauce, Reiswein und Zucker dazugeben und 2 Min. köcheln lassen.

2. Die Edamame in kochendem Salzwasser in ca. 8 Min. garen, abgießen und abtropfen lassen. Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen, abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen, zurück in den Topf geben, mit der Hälfte der Teriyaki-Sauce mischen, salzen und pfeffern.

3. Die Aubergine putzen, waschen, trocken tupfen und in 1-2 cm große Würfel schneiden. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen. Die Auberginenwürfel darin bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. braun anbraten, mit der restlichen Teriyaki-Sauce ablöschen und 10 Sek. leicht karamellisieren lassen. Aubergine mit Salz und Pfeffer abschmecken und vom Herd nehmen. Nudeln auf zwei Schalen verteilen. Mit Edamame und Auberginengemüse anrichten.