



Auberginestoof en gekookt ei met misopasta, tomatensalade en knoflooknaan



30-40min



2 personen

In Duitsland eten ze graag brood als avondeten, oftewel Abendbrot. Vandaag hebben we een alternatief voor dit typisch Duitse avondmaal. De knapperige knoflooknaan vervangt het broodje en de aromatische mix van boterbonen, misopasta en in de oven gebakken aubergine zorgen voor de voedzame basis. Je serveert er een gekookt eitje bij en een frisse salade van tomaat, koriander en bosui.

Wat je van ons krijgt

- 1 aubergine
- 1 zakje garam masala
- 2 eieren ³
- 2 tomaten
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1 blik boterbonen
- 1 zakje misopasta ^{1,6}
- 25ml sambal oelek
- 1 bosui
- 2 naan met knoflook & koriander ^{1,7}
- 1 zakje kokosnippers ¹²

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan
- middelgrote kookpan
- aardappelstamper
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), melk (7), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

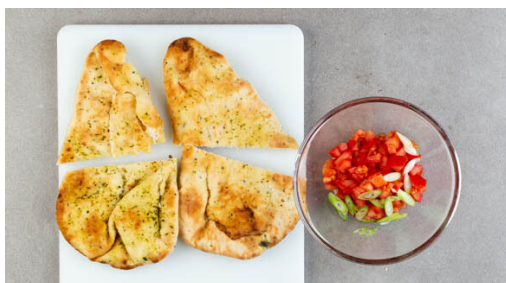
Voedingswaarde per portie

calorieën 879kcal, vet 37.9g, koolhydraten 100.8g, eiwit 29.0g



1. Aubergine bakken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snijd de **aubergine** in blokjes. Meng met de **garam masala**, 2el olijfolie en een snuf zout. Leg de **aubergineblokjes** op een bakplaat met bakpapier en bak in 20-25min goudbruin in de oven. Draai halverwege de baktijd om.



4. Tomatensalade maken

Hak de **bosui** fijn en meng met de **rest van de tomaten**. Voeg 1tl (wittewijn)azijn en een flinke snuf zout toe aan de **tomatensalade**. Snijd de **knoflooknaans** doormidden.



2. Ingrediënten voorbereiden

Breng in een kleine kookpan voldoende water aan de kook voor de **eieren**. Snijd de **tomaten** in blokjes. Schil de **gember** en pel de **knoflook** en hak beide fijn. Verhit een middelgrote kookpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **gember** en **knoflook** 1-2min. Giet de **bonen** af in een zeef en laat uitlekken.



5. Stoof afmaken

Prak een **deel van de bonen** met een aardappelstamper of vork. Meng de **aubergines** erdoorheen en neem de pan van het vuur.



3. Eieren koken

Voeg de **eieren** toe aan het kokende water en kook ca. 6min voor zachtgekookte **eieren** (of 8min voor hardgekookte **eieren**). Laat schrikken met koud water. Doe **¼ van de tomaten met sap**, de **misopasta**, de **sambal oelek**, de **bonen** en 1el water in de pan en laat 7-8min zachtjes koken op laag tot medium vuur, tot de **bonen** zacht zijn.



6. Knoflooknaans afbakken

Verwarm de **knoflooknaans** ca. 4min in de oven, draai ze halverwege de baktijd om. Pel en halveer de **eieren**. Verdeel de **auberginestof** en de **tomatensalade** over borden en serveer de **eieren** bovenop. Geef de **knoflooknaans** erbij en bestrooi met de **helft van de kokosnippers** (of meer naar smaak).