



Miso-aubergine met sobanoedels

met sperziebonen en sesam



30-40min



2 personen

Vandaag ga je op de Aziatische toer met deze pittige roerbak met sobanoedels met knapperige sperziebonen en gebakken aubergineschijfjes die overgoten worden met een heerlijke misogembersaus. Om het af te maken bestrooi je je bordje nog met sesam en chilipeper naar smaak. Geniet ervan!

Wat je van ons krijgt

- 300g sobanoedels ¹
- 1 grote aubergine
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 200g voorgesneden sperziebonen
- 1 bosui
- 25g misopasta ^{1,6}
- 1 rode chilipeper
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 593kcal, vet 19.0g, koolhydraten 89.7g, eiwit 16.8g



1. Aubergine roosteren

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Breng in een middelgrote kookpan genoeg gezouten water aan de kook voor de **helft van de noedels**. Snijd de **aubergine** in plakken en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met 1el plantaardige olie en bestrooi met een snuf zout. Bak de **aubergine** in ca. 20min goudbruin in de oven.



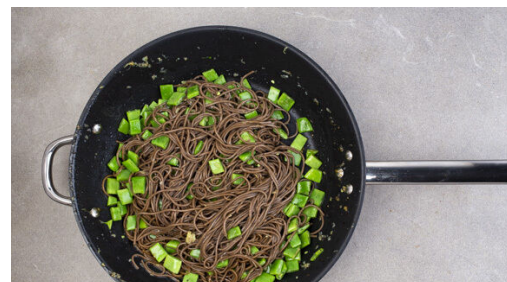
4. Aubergine afmaken

Neem de **aubergines** na ca. 20min uit de oven. Zet de grillfunctie aan of verhoog de temperatuur met 45°C. Bestrijk de **aubergine** met de **marinade** en rooster nog 4-5min. Bewaar de overgebleven **marinade**. Snijd de **chilipeper** in de lengte doormidden, verwijder de zaadlijsten als je niet van pittig houdt en snijd de **helft of meer naar smaak** in dunne reepjes.



2. Marinade maken

Schil en rasp de **gember** fijn. Pel en hak de **knoflook** fijn. Snijd de **sperziebonen** in stukjes van 1-2cm. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Meng de **misopasta** met de **helft van de gember**, 1el suiker en 1½el (lichte) azijn. Voeg evt. 1el water toe als de **marinade** te dik is.



5. Sperziebonen garen

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **sperziebonen** met de **knoflook** en de **rest van de gember** ca. 2min. Blus af met ca. **100ml kookwater** en stooft de **sperziebonen** in 6-8min beetgaar. Voeg dan de **sobanoedels**, **sojasaus** en evt. **overgebleven marinade** toe en warm op. Voeg evt. meer **kookwater** toe.



3. Noedels koken

Voeg de **helft van de noedels** toe aan het kokende water en kook in ca. 4min beetgaar. Giet af en vang bij het afgieten ca. **200ml kookwater** op. Spoel de **noedels** goed om met koud water en laat uitlekken.



6. Afmaken & serveren

Verdeel de **noedels** en de **sperziebonen** over borden en top met de **aubergineplakken**. Bestrooi met de **sesam**, **bosui** en de **chilipeper** naar wens.