



Miso-aubergine met sobanoedels

met snijbonen en sesam



30-40min



2 personen

Sobanoedels bestaan voor een groot deel uit boekweit, wat deze noedels heel geschikt maakt voor mensen die minder tarwe willen eten. Vandaag gebruik je deze fijne noedels in een roerbak van snijbonen en sojasaus en combineer je ze met in gember en miso gekarameliseerde, geroosterde aubergine voor een waanzinnige smaakcombinatie!

Wat je van ons krijgt

- 300g sobanoedels ¹
- 1 aubergine
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1x snijbonen
- 1 bosui
- 1 zakje misopasta ^{1,6}
- 1 verse chilipeper
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 10g zwarte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- honing of 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 581kcal, vet 9.2g, koolhydraten 105.8g, eiwit 19.8g



1. Aubergine roosteren

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



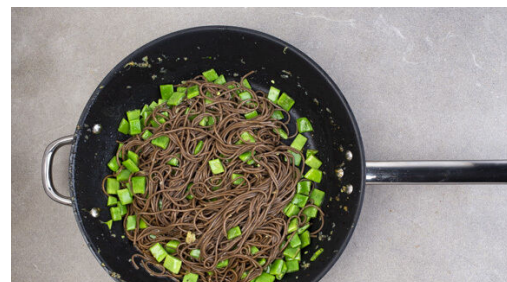
4. Aubergine afmaken

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 **1 helft** in dunne reepjes. De **rest** heb je niet nodig.



2. Marinade maken

Schil en rasp de **gember** fijn. Pel en hak de **knoflook** fijn. Verwijder de puntjes van de **snijbonen** en snijd de **bonen** in stukjes. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Meng de **misopasta**, 1el honing of suiker en 1-2el (rijstwijn)azijn met de **helft van de geraspte gember**. Voeg 1el water toe als de **marinade** te dik is.



5. Snijbonen toevoegen

Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **snijbonen** met de **knoflook** en rest van de **gember** ca. 2min. Blus af met ca. **100ml kookwater** en stook de **snijbonen** in 3-4min beetgaar. Voeg dan de **sobanoedels**, **sojasaus** en evt. **overgebleven marinade** toe en warm op. Voeg meer **kookwater** toe als je een smeigere **sous** wil.



3. Noedels koken

Voeg **2/3e van de noedels** (of meer bij grote trek) 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 met **koud water** en laat uitlekken.



6. Afmaken & serveren

Schep de **noedels** en de **snijbonen** op en verdeel de **aubergineplakken** erover. Bestrooi met de **sesam**, **bosui** en de **reepjes chilipeper** naar wens.