

Sommergemüse aus dem Feuer mit Bagna Cauda

Gesamtzeit **18 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 8 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):

1.045 kJ / 250 kcal

Fett: **20 g** Eiweiß: **5 g**

Kohlenhydrate: **15 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

70 g frische Zucchini
70 g junger Karfiol
4 Frühlingszwiebeln
6 Stangen grüner Spargel
1 rote Paprika
5 g Basilikum
5 g Petersilie
5 g frischer Thymian
10 ml Olivenöl
30 ml Kikkoman natürlich
gebraute salzreduzierte
Sojasauce

Sauce:

4 Knoblauchzehen, gehackt
4 Sardellenfilets, fein
gehackt
60 ml natives Olivenöl extra
10 ml Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Schritt 1

4 Knoblauchzehen, gehackt - **4** Sardellenfilets,
fein gehackt - **60 ml** kaltgepresstes Olivenöl - **10
ml** Zitronensaft

Das Olivenöl in einem kleinen Kochtopf bei
schwacher bis mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch
und Sardellenfilets hinzufügen. Unter häufigem
Rühren 7 bis 8 Minuten dünsten, bis der Knoblauch
duftet und die Sardellen sich im Öl aufgelöst
haben. Vom Herd nehmen, mit einem Stabmixer
pürieren oder in einem Mörser zerkleinern und
beiseitestellen.

Schritt 2

70 g frische Zucchini - **70 g** junger Karfiol - **4**
ganze Frühlingszwiebeln - **6** Stangen grüner
Spargel - **1** rote Paprika - **5 g** Basilikum - **5 g**
Petersilie - **5 g** frischer Thymian - **10 ml** Olivenöl -
30 ml Kikkoman natürlich gebrauchte salzreduzierte
Sojasauce

Das Lagerfeuer oder den Grill anheizen. Das in
Scheiben geschnittene oder halbierte Gemüse mit
Olivenöl bepinseln, mit Kikkoman salzreduzierte
Sojasauce würzen und auf den Grillrost legen. Über
direkter Flamme oder auf dem Grill unter
gelegentlichem Wenden 5 bis 7 Minuten grillen, bis
das Gemüse zart ist und Grillspuren aufweist. Das
Gemüse auf einer Servierplatte anrichten und die
warme Bagna-Cauda-Sauce darüberträufeln. Mit
den frischen Kräutern bestreuen.