KIKKOMAN

Auberginen-Sojasauce-Dip mit Knoblauch

Gesamtzeit **60 Min.** **60 Min.** Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):
446 kJ / **106 kcal**

Fett: **7,5 g** Eiweiß: **2,5 g**
Kohlenhydrate: **6,6 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

1	Knoblauchknolle
1	Aubergine
3 EL	Olivenöl
4 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
	Saft von einer halben Limette
2 EL	glatte, gehackte Petersilie
	Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
0,5 TL	Chiliflocken

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze (200°C Umluft) vorheizen. Knoblauch waschen und halbieren. Aubergine waschen, die Enden abschneiden und der Länge nach halbieren. Mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mehrfach diagonal einschneiden, mit 1 EL Öl dünn bestreichen und im Backofen ca. 30-40 Minuten backen. Knoblauch und Aubergine herausnehmen und abkühlen lassen.

Schritt 2

Knoblauchfruchtfleisch aus der Knolle herausdrücken. Auberginenfruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen, mit Knoblauch, übrigem Öl, Sojasauce, Limettensaft und Petersilie pürieren, mit Pfeffer und Chiliflocken abschmecken und servieren.