

„Bagna cauda“-Dip mit Tofu und Sojasauce

Gesamtzeit **20 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 10 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.009 kJ / 241 kcal

Fett: **15,3 g** Eiweiß: **18,7 g**
Kohlenhydrate: **5,8 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

3 Knoblauchzehen
0,5 kleine Zwiebel
3 EL Olivenöl
2 EL Weißwein
1 Dose Thunfisch, in Öl (= 185 g)
4 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
100 g fester Tofu
2 EL Zitronensaft
1 EL Honig
2 EL geriebener Parmesan
1 EL Kapern
0,5 TL Salz
Etwas frisch gemahlener weißer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Knoblauch und Zwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden. ½ EL Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebel dazugeben und anschwitzen. Weißwein angießen, aufkochen und die Mischung in einen Mixer geben.

Schritt 2

Thunfisch gut abtropfen lassen. In einem Topf einen weiteren ½ EL Olivenöl erhitzen, Thunfisch dazugeben und anschwitzen, bis der Thunfisch „trocken“ ist. 2 EL Sojasauce zugeben und kurz mitanschwitzen. Mischung auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Schritt 3

Thunfischmischung zu der Zwiebel-Knoblauchmischung in den Mixer geben. Gut abgetropften Tofu, übrige Sojasauce, restliches Olivenöl, Zitronensaft und Honig dazugeben und pürieren. Parmesan, Kapern, Salz und Pfeffer zufügen, nochmal grob mixen und den Dip servieren.