KIKKOMAN

Buchweizen Bowl mit gebratenem Schweinefilet und würziger Paprikasauce

Gesamtzeit **55 Min.** **15 Min.** Vorbereitungszeit **40 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
3.117 kJ / 745 kcal

Fett: **39,5 g** Eiweiß: **47,6 g**
Kohlenhydrate: **46 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

100 g	Buchweizen
300 g	Schweinefilet
0,5 TL	gemahlenen Paprika
0,5 TL	getrockneter Oregano
0,5 TL	getrockneter Thymian
2 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
2 EL	Öl
1 EL	Olivenöl
50 g	Zwiebel
150 g	roter Paprika
150 g	Zucchini
200 g	passierte Tomaten
1 TL	scharfes Paprikapulver
0,5 TL	Pfeffer
1 EL	gehackte Petersilie
20 g	Kürbiskerne
20 g	Sonnenblumenkerne

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Die gehackte Zwiebel in Olivenöl glasig dünsten. Dann das gewaschene und gewürfelte Gemüse hinzufügen. Kurz anbraten, bis es weich ist, dann mit Wasser aufgießen (etwa 1 cm über dem Gemüsestand), passierte Tomaten, Kikkoman Sojasauce, Gewürze und Petersilie hinzufügen. Zugedeckt 30 Minuten schmoren lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Schritt 2

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Schweinefilet mit Kikkoman Sojasauce, Paprika und Kräutern bestreichen und in Öl auf jeder Seite kurz anbraten. In eine ofenfeste Form legen und 20 Minuten garen.

Schritt 3

In der Zwischenzeit die Buchweizengrütze nach Packungsanweisung kochen. Mit einer Portion Paprikasauce und dem in Scheiben geschnittenen Schweinefilet in Schalen verteilen und mit den Kernen bestreuen.