KIKKOMAN

Crispy Panko-Avocado-Fries

Gesamtzeit **20 Min.** **15 Min.** Vorbereitungszeit **5 Min.** Kochzeit

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für den Salat

150 g	Rotkraut
150 g	Weißkraut
2 EL	gerösteter Sesam
100 g	Joghurt
4 EL	Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack
1 EL	Kikkoman geröstetes Sesamöl
	Pfeffer aus der Mühle (optional)

Für die Avocado-Fries:

2	kleine Avocados
1	Ei
1 EL	Kikkoman Sauce für Poke-Fischsalat auf Basis von Sojasauce und Sesamöl
2 EL	Weizenmehl (Type 405)
80 g	Kikkoman Panko - Knuspriges Paniermehl nach japanischer Art
	Öl zum Anbraten

Für den Dip:

2 EL	Kikkoman Sauce für Poke-Fischsalat auf Basis von Sojasauce und Sesamöl
3 EL	Mayonnaise

ZUBEREITUNG

Schritt 1

150 g Rotkraut - **150 g** Weißkraut - **2 EL** gerösteter Sesam - **100 g** Joghurt - **4 EL** Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack - **1 EL** Kikkoman geröstetes Sesamöl - Pfeffer aus der Mühle (optional)
Beide Krautsorten in feine Streifen hobeln oder raspeln. Sesam mit Joghurt, Kikkoman Ponzu Zitrone und Kikkoman Sesamöl verrühren und mit Pfeffer (wenn gewünscht) würzen. Das Dressing mit dem Kraut vermischen.

Schritt 2

2 kleine Avocados - **1** Ei - **1 EL** Kikkoman Sauce für Poke-Fischsalat auf Basis von Sojasauce und Sesamöl **2 EL** Weizenmehl (Type 405) - **80 g** Kikkoman Panko - Knuspriges Paniermehl nach japanischer Art
Avocados halbieren, Steine entfernen, Fruchtfleisch herauslösen und in Pommes-Frites-große Sticks oder Spalten schneiden. Ei in einem tiefen Teller mit Kikkoman Sauce für Poke Bowls verquirlen. Mehl und Kikkoman Panko getrennt ebenfalls in tiefe Teller geben. Die Avocado-Sticks erst im Mehl wenden, dann im Ei und zum Schluss in Kikkoman Panko.

Schritt 3

Öl zum Anbraten
Öl in einer Pfanne erhitzen und die Avocado-Fries goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Schritt 4

2 EL Kikkoman Sauce für Poke-Fischsalat auf Basis von Sojasauce und Sesamöl - **3 EL** Mayonnaise
Kikkoman Sauce für Poke Bowls und Mayonnaise

zu einem Dip verrühren und zu den Fries und dem Salat servieren.