KIKKOMAN

Crunchy Pink-Popcorn-Karfiol

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

Nährwertangaben (pro Portion):
2.222 kJ / 530 kcal

Fett: **21,5 g** Eiweiß: **13,2 g**
Kohlenhydrate: **68,7 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

75 ml	Rote-Bete-Saft
60 ml	Buttermilch
4 EL	Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack
2 EL	Mehl
2 EL	Speisestärke
0,25 TL	Knoblauchpulver
0,5 TL	Ingwerpulver
3 Prisen	Pfeffer aus der Mühle
300 g	Karfiolröschen, in Popcorn-großen Stückchen
100 g	Kikkoman Panko - Knuspriges Paniermehl nach japanischer Art
	Fett zum Ausbacken/Frittieren
2 EL	Kikkoman Teriyaki BBQ Sauce mit Honig & Rauchgeschmack

ZUBEREITUNG

Schritt 1

75 ml Rote-Bete-Saft - **60 ml** Buttermilch - **4 EL** Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack - **2 EL** Mehl - **2 EL** Speisestärke - **0,25 TL** Knoblauchpulver - **0,5 TL** Ingwerpulver - **3 Prisen** Pfeffer aus der Mühle
Rote-Bete-Saft, Buttermilch, Kikkoman Ponzu Zitrone, Mehl, Speisestärke, Knoblauchpulver und Ingwerpulver verrühren und mit Pfeffer würzen.

Schritt 2

300 g Karfiolröschen, in Popcorn-großen Stückchen - **100 g** Kikkoman Panko - Knuspriges Paniermehl nach japanischer Art
Karfiolröschen in den Teig tauchen, abtropfen lassen und in Kikkoman Panko wenden.

Schritt 3

Fett zum Ausbacken/Frittieren
Fett in einer großen Pfanne oder Fritteuse erhitzen und den Karfiol portionsweise goldbraun und knusprig ausbacken.

Schritt 4

2 EL Kikkoman Teriyaki BBQ Sauce mit Honig & Rauchgeschmack
Den Karfiol noch heiß mit Kikkoman Teriyaki BBQ Sauce Honig bepinseln und servieren