

Gebratene Kohlsprossen mit Soja-Honig-Glasur

Gesamtzeit **20 Min.**

Nährwertangaben (pro Portion):

1.450 kJ / 350 kcal

Fett: **21 g** Eiweiß: **10 g**

Kohlenhydrate: **31 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

300 g	Kohlsprossen
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
20 ml	Rapsöl
55 g	Butter
50 ml	<u>Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce</u>
25 ml	Honig
10 ml	<u>Kikkoman Würzmittel für Sushi-Reis (125ml)</u>
1 Prise	Chiliflocken
40 g	geröstete Haselnüsse
10 g	Schnittlauch, geschnitten

ZUBEREITUNG

Schritt 1

300 g Kohlsprossen - **1** Schalotte - **1**

Knoblauchzehe

Kohlsprossen putzen, äußere Blätter entfernen und halbieren. Schalotte und Knoblauch fein hacken.

Schritt 2

20 ml Rapsöl - **30 g** Butter

Die Kohlsprossen mit Öl vermengen und 10–12 Minuten in einem auf 240 °C vorgeheizten Heißluftofen rösten, bis er dunkel gebräunt, innen zart und an der Oberfläche sichtbar karamellisiert ist. Danach Butter hinzufügen und Röschen vorsichtig wenden, bis sie gut überzogen sind.

Schritt 3

25 g Butter - **50 ml** Kikkoman natürlich gebrauchte Tamari glutenfreie Sojasauce - **25 ml** Honig - **1 EL** Kikkoman Würzmittel für Sushi-Reis (125ml) - **1** **Prise** Chiliflocken

In einer kleinen Pfanne die Schalotte und den Knoblauch in Butter anschwitzen, bis sie weich und glasig sind. Kikkoman glutenfreie Sojasauce, Honig und Kikkoman Würzmittel für Sushi-Reis hinzufügen. Bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten köcheln lassen, bis die Glasur leicht eindickt und glänzt. Mit Chiliflocken abschmecken.

Schritt 4

40 g geröstete Haselnüsse - **10 g** Schnittlauch, geschnitten

Die Kohlsprossen zur Glasur in die Pfanne geben und 1–2 Minuten vorsichtig schwenken, bis jede Hälfte gleichmäßig überzogen ist. Haselnüsse

untermischen. Auf zwei Teller verteilen und mit Schnittlauch bestreuen.