

# Gebratenes Gemüse mit Feta-Dip

Gesamtzeit **35 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit **25 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):  
**2.971 kJ / 710 kcal**

Fett: **41 g** Eiweiß: **27 g**  
Kohlenhydrate: **65 g**

## ZUTATEN

**2 Portion(en)**

**350 g** Süßkartoffeln  
**300 g** blanchierte Kohlsprossen  
**70 g** rote Zwiebel  
**3 EL** Olivenöl  
**2 EL** Kikkoman natürlich  
gebraute salzreduzierte  
Sojasauce  
**2 TL** Honig  
**4 EL** griechischer Joghurt  
**70 g** Feta  
**0,25 TL** Chiliflocken  
**1 EL** gehackte Petersilie  
**2** Eier  
**1 EL** Essig  
**30 g** Walnüsse

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

**350 g** Süßkartoffeln - **300 g** blanchierte Kohlsprossen - **70 g** rote Zwiebel - **3 EL** Olivenöl - **2 EL** Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce - **2 TL** Honig  
Süßkartoffeln würfeln, Kohlsprossen halbieren und Zwiebel vierteln. Das Gemüse mit Olivenöl, Kikkoman salzreduzierte Sojasauce und Honig vermengen. 25 Minuten bei 190 °C Ober- und Unterhitze braten, bis alles weich ist.

### Schritt 2

**4 EL** griechischer Joghurt - **70 g** Feta - **0,25 g** Chiliflocken - **1 EL** gehackte Petersilie  
Feta mit Joghurt pürieren, dann Chiliflocken und Petersilie unterrühren.

### Schritt 3

**2** Eier - **1 EL** Essig - **30 g** Walnüsse  
Ein Ei in eine kleine Schüssel aufschlagen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, Essig hinzufügen und das Wasser mit einem Löffel so umrühren, dass ein Strudel entsteht. Vorsichtig das Ei in die Mitte gleiten lassen und bei schwacher Hitze 2½ Minuten pochieren. Den Vorgang für das zweite Ei wiederholen. Das Gemüse in eine Lunchbox geben, mit dem Joghurt-Dip beträufeln, die Eier daraufsetzen und mit Walnüssen (ganz oder gehackt) bestreuen.