KIKKOMAN

Gefüllte Süßkartoffeln mit Lachs & Spinat

Gesamtzeit **50 Min.** **15 Min.** Vorbereitungszeit **35 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
4.389 kJ / 1.049 kcal

Fett: **67 g** Eiweiß: **40 g**
Kohlenhydrate: **86 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Süßkartoffeln:

700 g	Süßkartoffeln
1 EL	Rapsöl
1 Prise	Salz

Lachs:

250 g	Lachsfilet
3 EL	Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack
0,5 TL	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Spinat in Sahnesauce:

1 EL	Olivenöl
0,5 EL	Butter
1	kleine Zwiebel, gehackt
1	große Knoblauchzehe, gehackt
150 g	Babyspinat
130 ml	Schlagobers (30 %)
30 g	Blauschimmelkäse
2 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
0,25 TL	Muskatnuss
0,25 TL	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Kräuter-Joghurt-Dip:

120 g	griechischer Joghurt
2 EL	Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack
1 TL	Honig

ZUBEREITUNG

Schritt 1

700 g Süßkartoffeln - **1 EL** Rapsöl - **1 Prise** Salz - **250 g** Lachsfilet - **3 EL** Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack - **0,5 TL** schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Die Süßkartoffeln waschen, trocknen und halbieren. Mit Öl bepinseln und mit Salz bestreuen. In einer Heißluft-Fritteuse bei 200 °C 30 Minuten backen.

Den Lachs in größere Würfel schneiden. Mit Kikkoman Ponzu Zitrone und Pfeffer mischen und zum Marinieren beiseitestellen.

Schritt 2

1 EL Olivenöl - **0,5 EL** Butter - **1** kleine Zwiebel, gehackt - **1** große Knoblauchzehe, gehackt - **150 g** Babyspinat - **130 ml** Schlagobers (30 %) - **30 g** Blauschimmelkäse - **2 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **0,25 TL** Muskatnuss - **0,25 TL** schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch anbraten, bis alles weich ist. Spinat, Schlagobers und zerbröselten Käse hinzufügen und kochen, bis die Sauce eindickt, dann Kikkoman Sojasauce und Gewürze zugeben.

Die Süßkartoffeln vorsichtig mit einem Löffel soweit aushöhlen, dass ein ca. 2 cm breiter Rand bleibt. Dabei aufpassen, dass die Kartoffel nicht auf der Rückseite durchbricht. Das herausgeschälte Fruchtfleisch zum Spinat in die Pfanne geben und vermengen. Die Süßkartoffeln mit Spinat und Lachs füllen, in eine heiße Heißluft-

2 EL	Petersilie, gehackt
2 EL	Schnittlauch, gehackt
0,25 TL	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Fritteuse geben und bei 200 °C für 5 Minuten backen.

Schritt 3

120 g griechischer Joghurt - **2 EL** Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack - **1 TL** Honig - **2 EL** Petersilie, gehackt - **2 EL** Schnittlauch, gehackt - **0,25 TL** schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Den Joghurt mit Kikkoman Ponzu Zitrone, Honig, Kräutern und Pfeffer verrühren. Die gefüllten Süßkartoffeln auf einem Teller anrichten und mit dem Dip beträufeln.