

Gegrillter Gemüse-Camembert-Salat

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

Nährwertangaben (pro Portion):

2.293 kJ / 548 kcal

Fett: **46 g** Eiweiß: **18 g**

Kohlenhydrate: **21 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

300 g	Zucchini
200 g	Melanzani
100 g	rote Zwiebel
4 EL	Olivenöl
3 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce</u>
1	fein gehackte Knoblauchzehe
1 TL	frischer gehackter Thymian
100 g	Camembert
40 g	Walnüsse
4 Handvoll	Rucola

ZUBEREITUNG

Schritt 1

300 g Zucchini - **200 g** Melanzani - **100 g** rote Zwiebel - **4 EL** Olivenöl - **3 EL** Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce - **1** fein gehackte Knoblauchzehe - **1 TL** frischer gehackter Thymian
Zucchini in Scheiben und Melanzani in halbe Scheiben schneiden, Zwiebelschichten trennen. Mit Olivenöl, Kikkoman salzreduzierte Sojasauce, Knoblauch und Thymian vermengen. In einer Grillpfanne von jeder Seite 5 Minuten grillen, dann abkühlen lassen.

Schritt 2

100 g Camembert - **40 g** Walnüsse
Camembert in Dreiecke schneiden. Walnüsse rösten und grob hacken.

Schritt 3

4 Handvoll Rucola
Rucola in eine Lunchbox geben. Das gegrillte Gemüse und die Marinade sowie den Camembert dazugeben und mit den Walnüssen bestreuen.