

Gegrillter Kabeljau mit Süßkartoffelpommes

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

Nährwertangaben (pro Portion):
2.135 kJ / 510 kcal

Fett: **25 g** Eiweiß: **35 g**
Kohlenhydrate: **32 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

1	Süßkartoffel
3 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce</u>
1 EL	<u>Kikkoman geröstetes Sesamöl</u>
300 g	Kabeljaufilet
75 g	Grünkohl
1	Knoblauchzehe
0,75 EL	Pinienkerne
3 EL	Olivenöl
1,5 TL	Zitronensaft
1 TL	Honig

ZUBEREITUNG

Schritt 1

1 Süßkartoffel - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce **1 EL** Kikkoman geröstetes Sesamöl

Süßkartoffel schälen und in Pommes-frites-Form schneiden. Kikkoman salzreduzierte Sojasauce mit Kikkoman Sesamöl verrühren und die Pommes frites darin schwenken. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und bei 200 °C ca. 25 Minuten backen.

Schritt 2

75 g Grünkohl - **1** Knoblauchzehe - **0,75 EL** Pinienkerne - **2 EL** Olivenöl - **1,5 TL** Zitronensaft - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce

Grünkohl waschen und trocknen, dann die harten Stiele entfernen. Blätter zusammen mit Knoblauch, Pinienkernen, Olivenöl, Zitronensaft und Kikkoman salzreduzierte Sojasauce in einen Mixer geben. Pürieren, bis eine glatte Masse entsteht.

Schritt 3

1 EL Olivenöl - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce - **1 TL** Honig - **300 g** Kabeljaufilet

Olivenöl mit Kikkoman salzreduzierte Sojasauce und Honig vermischen. Kabeljau mit der Marinade bepinseln und 10 bis 15 Minuten marinieren lassen. Dann auf beiden Seiten 3 bis 5 Minuten grillen. Mit den Süßkartoffelpommes und dem Grünkohlpesto servieren.