KIKKOMAN

Gemüse-Spieße

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

Nährwertangaben (pro Portion):
192 kJ / **45 kcal**

Fett: **1,6 g** Eiweiß: **1,2 g**
Kohlenhydrate: **6,7 g**

ZUTATEN

6 Portion(en)

8	Pfefferoni / Paprika (oder grüner Spargel)
80 g	Shiitakepilze (oder Kräuterseitlinge)
80 g	Zucchini (oder Porree)
1 EL	Pflanzenöl
6 EL	Kikkoman Yakitori Sauce - Würzsauce auf Basis natürlich gebrauter Sojasauce

Oder

4 EL	Kikkoman Sauce für Reis - süß

Oder Sauce für Gemüse-Spieße:

3 EL	lieblicher Weißwein
1 TL	Zucker
3,5 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 TL	Zwiebelgranulat
0,5 TL	Knoblauchgranulat

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Die Pfefferoni waschen und die Stielansätze entfernen. Die Shiitakepilze putzen und die Wurzelansätze abschneiden. Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden und die Zucchini in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Je nach Gemüsesorte auf Spieße stecken.

Schritt 2

Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüse-Spieße bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten mit Deckel braten. Die Spieße wenden und weiter ca. 3 Minuten braten. Die Spieße auf einen Teller legen und warm halten.

Schritt 3

Das in der Pfanne verbliebene Öl abgießen. Die Yakitori-Sauce (oder Kikkoman Sauce für Reis)zugießen und erwärmen.

Schritt 4

Die Spieße mit der Sauce bestreichen und servieren.