

Gilgeori Toast

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

Nährwertangaben (pro Portion):
2.185 kJ / 524 kcal

Fett: **22,4 g** Eiweiß: **25,3 g**
Kohlenhydrate: **52,4 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

200 g Weißkraut
1 Karotte
1 Zwiebel
1 EL Kikkoman geröstetes Sesamöl
50 g Babyblattspinat
4 Eier
2 EL Kikkoman Teriyaki Sauce mit geröstetem Knoblauch
Pfeffer aus der Mühle
2 Vollkorn-Baguettebrötchen
1 EL Meersalzbutter
3 EL Ketchup
2 TL Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack
1 EL Tomatenmark
2 Blätter grüner Salat, z.B. Lollo Bionda
Einige Korianderblättchen

ZUBEREITUNG

Schritt 1

200 g Weißkraut - **1** Karotte - **1** Zwiebel - **1 EL** Kikkoman geröstetes Sesamöl

Das Weißkraut und die Karotte in Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen, in feine Ringe schneiden und alles in dem erhitzten Kikkoman Sesamöl in einer kleinen Pfanne ca. 5 Minuten braten.

Schritt 2

50 g Babyblattspinat - **4** Eier - **2 EL** Kikkoman Teriyaki Sauce mit geröstetem Knoblauch - Pfeffer aus der Mühle

Den Spinat waschen und sehr fein hacken. Die Eier mit der Kikkoman Teriyaki Sauce mit Knoblauch verquirlen, mit Pfeffer würzen und den Spinat untermischen.

Schritt 3

Die Eier-Spinat-Mischung zum Gemüse gießen und stocken lassen.

Schritt 4

2 Vollkorn-Baguettebrötchen - **1 EL** Meersalzbutter - **3 EL** Ketchup - **2 TL** Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack - **1 EL** Tomatenmark - **2** Blätter grüner Salat, z. B. Lollo Bionda - Einige Korianderblättchen

Die Baguettebrötchen aufschneiden und die Schnittflächen der Brötchen in einer weiteren Pfanne in der erhitzten Butter rösten. Das Ketchup mit der Kikkoman Ponzu Zitrone und dem Tomatenmark verrühren und die Brötchenhälften

damit bestreichen. Den Salat waschen und trocken tupfen. Die unteren Brötchenhälften erst mit dem Salat, dann mit dem Gemüse-Ei und dem Koriander belegen. Die übrigen Brötchenhälften auflegen und servieren.