KIKKOMAN

Guacamoggets

Gesamtzeit **40 Min.** **40 Min.** Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2116 kJ / **505 kcal**

Fett: **32,2 g** Eiweiß: **9,7 g**
Kohlenhydrate: **40,8 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

1	große Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2	reife Avocados
2,5 TL	Limettensaft
1,5 TL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
0,75 TL	Koriander, fein gehackt
0,75 TL	Tabasco
Für die Panade:	
2	Eier
1 TL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
80 g	Mehl
120 g	Kikkoman Panko - Knuspriges Paniermehl nach japanischer Art
	Frittierfett für die Fritteuse

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel in kleine Würfel schneiden und Knoblauch fein hacken. Avocados halbieren und die Steine und das Fruchtfleisch herauslösen. Das Fruchtfleisch fein zerdrücken, mit Zwiebel, Knoblauch, Limettensaft, Sojasauce und Koriander sehr gut vermengen und mit Tabasco abschmecken. Avocadomischung in einer kleinen mit Backpapier ausgelegten Auflaufform ca. 2 cm dick verstreichen und einfrieren.

Schritt 2

Für die Panade Ei mit Sojasauce verquirlen. Die gefrorene Avocadomischung in ca. 2x2cm große Würfel schneiden, erst in Mehl, dann in der Eiermischung und anschließend in dem Panko-Paniermehl wenden. Die panierten Avocadostücke weitere 30 Minuten in die Tiefkühlung stellen.

Schritt 3

Avocadowürfel in der Fritteuse 2-3 Minuten knusprig ausbacken und nach Wunsch mit Sweet-Chili-Sauce oder mit Crème fraîche, verfeinert mit etwas Tabasco, servieren.