

# Knusprige Melanzani mit Camembert-Salat

Gesamtzeit **50 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit **35 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):  
**3.456 kJ / 826 kcal**

Fett: **60 g** Eiweiß: **25 g**  
Kohlenhydrate: **53 g**

## ZUTATEN

**2 Portion(en)**

**600 g** Melanzani  
**2** Eier  
**3 EL** Kikkoman natürlich  
gebraute salzreduzierte  
Sojasauce  
**3 TL** Sriracha-Sauce  
**1** fein gehackte  
Knoblauchzehe  
**40 g** Kikkoman Panko -  
Knuspriges Paniermehl  
nach japanischer Art  
**105 ml** Olivenöl  
**4 Handvoll** Rucola  
**80 g** Camembert  
**50 g** rote Zwiebel  
**30 g** Walnüsse  
**2 EL** Granatapfelkerne  
**2 TL** Honig  
**1 TL** frischer, gehackter  
Thymian

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

**600 g** Melanzani

Melanzani einstechen, in Alufolie wickeln und 30 Minuten bei 200 °C Ober- und Unterhitze backen. Die Melanzani aus der Alufolie nehmen. Abkühlen lassen, schälen und das Fruchtfleisch mit einer Gabel zu Patties flachdrücken.

### Schritt 2

**2** Eier - **2 EL** Kikkoman natürlich gebraute  
salzreduzierte Sojasauce - **3 TL** Sriracha-Sauce - **1**  
fein gehackte Knoblauchzehe - **40 g** Kikkoman  
Panko - Knuspriges Paniermehl nach japanischer  
Art - **75 ml** Olivenöl

Eier mit Kikkoman salzreduzierte Sojasauce, Sriracha-Sauce und Knoblauch verquirlen. Die Melanzani-Patties in Ei und Kikkoman Panko wenden und in Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten.

### Schritt 3

**4 Handvoll** Rucola - **80 g** Camembert - **50 g** rote  
Zwiebeln - **30 g** Walnüsse - **2 EL** Granatapfelkerne  
- **2 EL** Olivenöl - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute  
salzreduzierte Sojasauce - **2 TL** Honig - **1 TL**  
frischer gehackter Thymian  
Rucola, Camembert, Zwiebel, Walnüsse und  
Granatapfel in einer Lunchbox anrichten. Olivenöl  
mit Kikkoman salzreduzierte Sojasauce, Honig und  
Thymian verquirlen und über den Salat träufeln.  
Melanzani-Patties darauf anrichten.