KIKKOMAN

Meeresfrüchte-Curry-Gratin mit Béchamelsauce

Gesamtzeit **50 Min.** **20 Min.** Vorbereitungszeit **30 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
4.408 kJ / 1.053 kcal

Fett: **56,2 g** Eiweiß: **36,9 g**
Kohlenhydrate: **97,5 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

150 g	Sushi-Reis
60 g	Karotten
60 g	Zwiebeln
30 g	Staudensellerie
1	Knoblauchzehe
40 g	Butter
300 g	gemischte Meeresfrüchte (z. B. Tintenfisch, Muscheln, Garnelen, Sepia, Oktopus)
60 ml	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 TL	Currypulver
30 g	Butter
30 g	Weizenmehl
250 ml	Milch
30 ml	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 Prise	Pfeffer
100 g	Mozzarella
30 g	Kikkoman Panko - Knuspriges Paniermehl nach japanischer Art
1 EL	Schnittlauch, gehackt

ZUBEREITUNG

Schritt 1

150 g Sushi-Reis - **60 g** Karotten - **60 g** Zwiebeln - **30 g** Staudensellerie - **1** Knoblauchzehe - **40 g** Butter - **300 g** gemischte Meeresfrüchte (z. B. Tintenfisch, Muscheln, Garnelen, Sepia, Oktopus) - **60 ml** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **1 TL** Currypulver

Den Reis nach Packungsanweisung kochen. Abkühlen lassen und in eine Auflaufform füllen.

Die gewaschene Karotte und den Sellerie in kleine Würfel schneiden, Zwiebel ebenfalls würfeln, Knoblauch hacken und alles in Butter goldbraun anbraten.

Dann die Meeresfrüchte-Mischung zugeben und weitere 3 Minuten braten. Mit Kikkoman Sojasauce und Currypulver würzen und zum Reis in die Auflaufform füllen.

Schritt 2

30 g Butter - **30 g** Weizenmehl - **250 ml** Milch - **30 ml** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **1 Prise** Pfeffer

Die Butter zerlassen, Mehl zugeben und 2 Minuten anschwitzen. Milch zufügen und kräftig rühren, bis eine glatte Sauce entsteht. Aufkochen lassen und mit Kikkoman Sojasauce und Pfeffer abschmecken. Die Béchamelsauce über Reis und Meeresfrüchte gießen.

Schritt 3

100 g Mozzarella - **30 g** Kikkoman Panko - Knuspriges Paniermehl nach japanischer Art - **1 EL** Schnittlauch, gehackt

Mozzarella auf die Oberseite des Auflaufs raspeln und mit Kikkoman Pankobrösel bestreuen. Bei 200 °C 25 Minuten backen.

Das fertige Gratin auf Tellern anrichten und mit Schnittlauch garnieren.