KIKKOMAN

Melanzani-Ricotta-Aufstrich

Gesamtzeit **35 Min.** **5 Min.** Vorbereitungszeit **30 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
774 kJ / 185 kcal

Fett: **9,3 g** Eiweiß: **8,2 g**
Kohlenhydrate: **21,2 g**

ZUTATEN

3 Portion(en)

400 g	Melanzani
100 g	Ricotta
20 ml	Olivenöl
60 g	sonnengetrocknete Tomaten
30 ml	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
20 g	Senfkörner
	Saft von ½ Zitrone
	Frischer Dill zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Melanzani waschen, längs halbieren und das Fruchtfleisch einritzen. Mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 30 Minuten backen.

Schritt 2

Die Melanzani abkühlen lassen, Schale abziehen und das Fruchtfleisch fein hacken.

Schritt 3

Das Melanzanifruchtfleisch mit Ricotta, Senfkörnern und gehackten sonnengetrockneten Tomaten vermengen.

Schritt 4

Mit Kikkoman Sojasauce und Zitronensaft abschmecken und zu einem glatten Aufstrich verrühren. Mit Dill garnieren und mit knusprigem Toast servieren.