

Pitabrot mit Camembert & Gemüse

Gesamtzeit **30 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 20 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2.979 kJ / 712 kcal

Fett: **40 g** Eiweiß: **27 g**
Kohlenhydrate: **62 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

100 g	Melanzani
100 g	Zucchini
40 g	rote Zwiebel
4 EL	Olivenöl
3 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce</u>
1 TL	frischer gehackter Thymian
120 g	Camembert
1	Ei
1 TL	Sriracha-Sauce
20 g	<u>Kikkoman Panko - Knuspriges Paniermehl nach japanischer Art</u>
3 EL	griechischer Joghurt
1	fein gehackte Knoblauchzehe
1 TL	Honig
0,25 TL	rosa Pfeffer
2	Fladenbrote
1 Handvoll	Rucola

ZUBEREITUNG

Schritt 1

100 g Melanzani - **100 g** Zucchini - **40 g** rote Zwiebeln - **1 EL** Olivenöl - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce - **1 TL** frischer gehackter Thymian
Melanzani und Zucchini in Würfel und Zwiebel in Scheiben schneiden. Das Gemüse in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Kikkoman salzreduzierte Sojasauce und Thymian vermengen. 15 Minuten bei 200 °C im Backofen rösten.

Schritt 2

120 g Camembert - **1** Ei - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce - **1 TL** Sriracha-Sauce - **20 g** Kikkoman Panko - Knuspriges Paniermehl nach japanischer Art - **3 EL** Olivenöl
Camembert waagrecht halbieren. Ei mit Kikkoman salzreduzierte Sojasauce und Sriracha-Sauce verquirlen. Den Käse in der Eimischung wenden und anschließend mit Kikkoman Panko panieren. In Olivenöl auf beiden Seiten 2½ Minuten goldbraun braten.

Schritt 3

3 EL griechischer Joghurt - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce - **1** fein gehackte Knoblauchzehe - **1 TL** Honig - **0,25 TL** rosa Pfeffer - **2** Fladenbrote - **1 Handvoll** Rucola
Joghurt mit Kikkoman salzreduzierte Sojasauce, Knoblauch, Honig und rosa Pfeffer verrühren. Die Mischung auf die Pitas verteilen, dann Pitas mit Rucola, Gemüse und Camembert füllen.