KIKKOMAN

Poke-Mayo-Dip mit Avocado und Ei

Gesamtzeit **25 Min.** **20 Min.** Vorbereitungszeit **5 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2.957 kJ / 706 kcal

Fett: **35 g** Eiweiß: **20,6 g**
Kohlenhydrate: **72 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

2	hart gekochte Eier
100 g	Avocado
2	Frühlingszwiebeln
3	sonnengetrocknete Tomaten in Öl
4 EL	Kikkoman Sauce für Poke-Fischsalat auf Basis von Sojasauce und Sesamöl
50 g	Mayonnaise
1 TL	Balsamico-Essig
1 TL	gehackte Petersilie
1 Prise	Chilipulver
	Frisch gemahlener Pfeffer
1	Baguette
4	Stangen grüner Spargel
1 TL	Salz
1	Karotte
0,5	Gurke
2	Stangen Staudensellerie

ZUBEREITUNG

Schritt 1

2 hart gekochte Eier - **100 g** Avocado - **2** Frühlingszwiebeln - **3** sonnengetrocknete Tomaten in Öl
Die Eier schälen. Eier, Avocado, Frühlingszwiebeln und Tomaten fein hacken und mischen.

Schritt 2

4 EL Kikkoman Sauce für Poke-Fischsalat auf Basis von Sojasauce und Sesamöl - **50 g** Mayonnaise - **1 EL** Balsamico-Essig - **1 TL** gehackte Petersilie - **1 Prise** Chilipulver - Frisch gemahlener Pfeffer
Die zuvor gehackten Zutaten mit Kikkoman Sauce für Poke Bowls, Mayonnaise, Essig, Petersilie, Chilipulver und Pfeffer verrühren.

Schritt 3

1 kleines Baguette - **4** Stangen grüner Spargel - **1 TL** Salz - **1** Karotte - **0,5** Gurke - **2** Stangen Staudensellerie
Das Baguette in Scheiben schneiden und in einer Pfanne rösten. Den Spargel in Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Karotte und Gurke in Scheiben, Sellerie und Spargel in Stücke schneiden. Die Baguettescheiben und das Gemüse mit Dip servieren.