KIKKOMAN

Sommergemüse aus dem Feuer mit Bagna Cauda

Gesamtzeit **18 Min.** **10 Min.** Vorbereitungszeit **8 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.045 kJ / 250 kcal

Fett: **20 g** Eiweiß: **5 g**
Kohlenhydrate: **15 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

70 g	frische Zucchini
70 g	junger Karfiol
4	Frühlingszwiebeln
6	Stangen grüner Spargel
1	rote Paprika
5 g	Basilikum
5 g	Petersilie
5 g	frischer Thymian
10 ml	Olivenöl
30 ml	Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce

Sauce:

4	Knoblauchzehen, gehackt
4	Sardellenfilets, fein gehackt
60 ml	natives Olivenöl extra
10 ml	Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Schritt 1

4 Knoblauchzehen, gehackt - **4** Sardellenfilets, fein gehackt - **60 ml** kaltgepresstes Olivenöl - **10 ml** Zitronensaft
Das Olivenöl in einem kleinen Kochtopf bei schwacher bis mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch und Sardellenfilets hinzufügen. Unter häufigem Rühren 7 bis 8 Minuten dünsten, bis der Knoblauch duftet und die Sardellen sich im Öl aufgelöst haben. Vom Herd nehmen, mit einem Stabmixer pürieren oder in einem Mörser zerkleinern und beiseitestellen.

Schritt 2

70 g frische Zucchini - **70 g** junger Karfiol - **4** ganze Frühlingszwiebeln - **6** Stangen grüner Spargel - **1** rote Paprika - **5 g** Basilikum - **5 g** Petersilie - **5 g** frischer Thymian - **10 ml** Olivenöl - **30 ml** Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce
Das Lagerfeuer oder den Grill anheizen. Das in Scheiben geschnittene oder halbierte Gemüse mit Olivenöl bepinseln, mit Kikkoman salzreduzierte Sojasauce würzen und auf den Grillrost legen. Über direkter Flamme oder auf dem Grill unter gelegentlichem Wenden 5 bis 7 Minuten grillen, bis das Gemüse zart ist und Grillspuren aufweist. Das Gemüse auf einer Servierplatte anrichten und die warme Bagna-Cauda-Sauce darüberträufeln. Mit den frischen Kräutern bestreuen.