KIKKOMAN

# Spanische Frittata mit Saubohnen und Sesamsauce

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

Nährwertangaben (pro Portion):
**1.340 kJ / 320 kcal**

Fett: **20 g** Eiweiß: **18 g**
Kohlenhydrate: **18 g**

## ZUTATEN

**2 Portion(en)**

| | |
|---|---|
| **100 g** | frische Saubohnen |
| **4** | große Eier |
| **2 EL** | Speiseöl |
| **6** | Stangen grüner Spargel, geputzt und in 2 cm lange Stücke geschnitten |
| **1** | kleine rote Paprika, gewürfelt |
| **1** | kleine Zucchini, gewürfelt |
| **85 ml** | Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce |
| **2 EL** | Erdnussbutter |
| **2 EL** | Kikkoman Teriyaki Wok Sauce mit geröstetem Sesam |
| **2 EL** | Limettensaft |
| **1 TL** | Chilipaste |
| **15 g** | Schnittlauch, gehackt |

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

**100 g** frische Saubohnen - **4** große Eier - **40 ml** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **2 EL** Speiseöl - **6** Stangen grüner Spargel, geputzt und in 2 cm lange Stücke geschnitten - **1** kleine rote Paprika, gewürfelt - **1** kleine Zucchini, gewürfelt
Die Saubohnen 15 Minuten in Salzwasser kochen. Abgießen und Schalen entfernen. In einer Rührschüssel Eier und Kikkoman Sojasauce verquirlen. Eine beschichtete Pfanne über der direkten Hitze eines Lagerfeuers oder auf dem Herd erhitzen und etwas Öl hineingeben. Paprika und Zucchini hinzufügen und 2 bis 3 Minuten anbraten, bis sie leicht weich sind. Saubohnen und Spargel dazugeben und umrühren, damit sie sich mit dem anderen Gemüse verbinden. Die verquirlten Eier über das Gemüse in die Pfanne gießen und vorsichtig umrühren, um das Gemüse gleichmäßig zu verteilen. Die Frittata 3 bis 4 Minuten auf jeder Seite braten, bis sie fest wird.

### Schritt 2

**2 EL** Erdnussbutter - **2 EL** Kikkoman Teriyaki Wok Sauce mit geröstetem Sesam - **2 EL** Limettensaft - **45 ml** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **1 TL** Chilipaste - **15 g** Schnittlauch, gehackt
Alle Zutaten bis auf den Schnittlauch in einer kleinen Schüssel zu einer glatten Sauce verrühren. Die Sauce über die Frittata geben und mit dem gehackten Schnittlauch garnieren.