KIKKOMAN

Tarte mit Kabeljau und Süßkartoffeln

Gesamtzeit **55 Min.** **10 Min.** Kochzeit **45 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2.073 kJ / 495 kcal

Fett: **28 g** Eiweiß: **30 g**
Kohlenhydrate: **35 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

1	Süßkartoffel
2,5 EL	Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce
1 EL	Kikkoman geröstetes Sesamöl
100 g	Grünkohl
1	gehackte Knoblauchzehe
0,5 EL	Butter
4	Eier
4 EL	Naturjoghurt
2 EL	geriebener Hartkäse
150 g	Kabeljaufilet

ZUBEREITUNG

Schritt 1

1 Süßkartoffel - **0,5 EL** Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce **1 EL** Kikkoman geröstetes Sesamöl
Süßkartoffel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Kikkoman salzreduzierte Sojasauce und Kikkoman Sesamöl beträufeln, durchmischen und dicht überlappend auf den Boden einer Auflaufform schichten. 15 Minuten bei 190 °C backen.

Schritt 2

100 g Grünkohl - **1** gehackte Knoblauchzehe - **0,5 EL** Butter - **4** Eier - **4 EL** Joghurt - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce - **2 EL** geriebener Hartkäse
Knoblauch und Grünkohl in Butter anbraten. In einer Schüssel Joghurt mit Eiern und Kikkoman salzreduzierte Sojasauce verquirlen. Den gebratenen Grünkohl und Käse hinzufügen. Umrühren, damit sich alles verbindet, und über die Süßkartoffel-Basis gießen.

Schritt 3

150 g Kabeljaufilet - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce
Kabeljau in Stücke schneiden und auf die Füllung legen. Mit Kikkoman salzreduzierte Sojasauce beträufeln. Die Tarte 25 Minuten bei 180 °C backen. In 4 Stücke schneiden und je zwei Stücke in Lunchboxen packen.