KIKKOMAN

Überbackener Brokkoli, Karfiol und glasierter Kürbis mit knusprigen Sojasauce-Streuselneuseln

Gesamtzeit **45 Min.** **15 Min.** Vorbereitungszeit **30 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.380 kJ / 329 kcal

Fett: **12,9 g** Eiweiß: **13,1 g**
Kohlenhydrate: **40,5 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

320 g	Brokkoli
320 g	Karfiol
320 g	Kürbisfruchtfleisch (z.B. Hokkaidokürbis)
1 TL	Olivenöl
100 ml	Apfelsaft
1 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce

Für die Bechamelsauce:

2 EL	Erdnussöl (oder Pflanzenöl)
30 g	Weizenmehl
400 ml	Hafermilch (oder Mandelmilch oder Sojamilch)
50 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Kokosmilch
1 TL	Zucker
0,5 TL	Salz
	Etwas Pfeffer

Für die Sojasauce-Streusel:

1 TL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 EL	Erdnussöl (oder Pflanzenöl)
0,5 Becher	Kikkoman Panko - Knuspriges Paniermehl nach japanischer Art
2	Stiele Petersilie

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Brokkoli und Karfiol in kleine Röschen zerteilen, waschen, blanchieren und gut abtropfen lassen. Kürbis waschen und in kleine Würfel (ca. 1 cm) schneiden. Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen, den Kürbis dazugeben und anschwitzen. Apfelsaft angießen und aufkochen. Sojasauce zufügen und solange weiterkochen, bis die Flüssigkeit fast komplett verdampft ist.

Schritt 2

Für die Bechamelsauce das Erdnussöl in einem Topf erhitzen, das Mehl dazugeben und anschwitzen. Die warme Hafermilch, Brühe und Kokosmilch nach und nach angießen, unter Rühren aufkochen und ca. 1-2 Minuten köcheln lassen. Die Sauce mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Schritt 3

Backofen auf 160°C Ober-/Unterhitze (140°C Umluft) vorheizen. Für die Sojasauce-Streusel die Sojasauce mit dem Erdnussöl gut verrühren. Das Pankomehl in eine Schüssel geben, mit der Sojasauce-Erdnussölmischung übergießen und gut vermischen. Die Pankomischung auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Backofen ca. 6-7 Minuten backen. Petersilie waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und fein hacken. Pankomischung aus dem Ofen nehmen und mit der Petersilie vermischen.

Schritt 4

Backofentemperatur auf 220°C Ober-/Unterhitze (200°C Umluft) erhöhen. Den glasierten Kürbis in eine Auflaufform legen und darauf abwechselnd den Brokkoli und Karfiol geben. Mit der Bechamelsauce begießen und im Backofen ca. 2-3 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Den Auflauf aus dem Ofen nehmen, mit den Sojasauce-Streuseln bestreuen und servieren.