

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

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

Nährwertangaben (pro Portion):  
**1380 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.