

*NICHT VERGESSEN:  
weitere Infos und  
köstliche Rezepte unter  
[www.kikkoman.de](http://www.kikkoman.de)*



*DAS GANZE  
JAHR GENIESSEN*

Kikkoman Trading Europe GmbH  
Postfach 33 02 33  
40435 Düsseldorf

Rezeptideen mit  
Saucen von Kikkoman



**KIKKOMAN**  
IMMER. ALLES. LECKER.



**KIKKOMAN**  
IMMER. ALLES. LECKER.

# LASSEN SIE SICH JEDE JAHRESZEIT SCHMECKEN

■ Auch im Jahr 2010 sollten Sie sich mit **köstlichen Gerichten** verwöhnen. In unserer neuen Rezeptbroschüre haben wir Ihnen 16 Gerichte – von frühlinghaft bis winterlich – zusammengestellt, die Ihnen bestimmt gefallen werden.

Die **natürlich gebraute Sojasauce von Kikkoman** – unser „Allwürzmittel“ – wird seit über 300 Jahren nach japanischem Originalrezept ausschließlich aus 4 reinen Zutaten hergestellt: **Sojabohnen, Weizen, Wasser und Salz**. Dadurch entsteht nicht nur ihr **einmaliger Geschmack**, es wird auch die gleichbleibend **hohe Qualität** gewährleistet.

Die Sojasauce bildet die Basis für alle Saucen von Kikkoman, so auch für unsere **neue Soja-Würzsauce Süß**. Sie verleiht Fleisch, Fisch und Gemüse eine **angenehm süßliche Note**. Aber auch unsere weiteren Saucen sollten Sie probieren:

- **natürlich gebraute Sojasauce mit 43 % weniger Salz**, für alle, die es weniger salzig mögen oder brauchen
- **Wok Sauce**, unsere aromatisch-süße Würze für alles aus dem Wok
- **Teriyaki Marinade & Sauce**, gibt gegrilltem Fleisch und Fischgerichten einen appetitlichen Glanz
- **natürlich gebraute Sushi & Sashimi Sojasauce**, besonders für Fisch und rohe Meeresfrüchte geeignet

Mit diesen sechs Saucen stehen Ihnen **vielseitige Alleskönner** zur Verfügung, die jedes Gericht zu einem **großen Geschmackserlebnis** machen – egal zu welcher Jahreszeit. Für weitere Rezeptideen und Anregungen zum Kochen mit Sojasauce besuchen Sie uns doch auf [www.kikkoman.de](http://www.kikkoman.de).

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Kochen und natürlich: guten Appetit.

## ■ DIE VIELSEITIGEN



## ■ DIE SPEZIALISTEN



# FRÜHLING

## WEST-ÖSTLICHER SALAT

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

#### FÜR DEN SALAT:

- 1 kleiner Blattsalat (z. B. Frisée, Lollo Bianco, Eisbergsalat)
- 200 g Chicorée
- 1 kleine rote Paprikaschote
- 150 g frische Sojasprossen
- 1 reife Mango oder 1 Dose Mangospalten
- 1 Beet Kresse

#### FÜR DAS DRESSING:

- 1 kleine Zwiebel
- 5 EL Traubenkernöl
- 2 EL Sherryessig



- 2 EL Kikkoman Sojasauce
- grob gemahlener Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

Salat, Chicorée und Paprikaschote putzen und waschen. Sojasprossen kalt abspülen und abtropfen lassen. Salat in mundgerechte Stücke zupfen. Paprika in feine Streifen schneiden. Mango schälen und das Fruchtfleisch in dünnen Spalten vom Kern schneiden bzw. Mangospalten aus der Dose abtropfen lassen. Alles mit der Kresse in einer Schüssel mischen.

Für das Dressing: Zwiebel schälen, fein hacken und mit Öl, Essig, Sojasauce und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Dressing über den Salat geben.

**Tipp:** Statt Traubenkernöl und Sherryessig können Sie auch prima Pflanzenöl und herkömmlichen Essig verwenden.

Schon probiert? Mit der Soja-Würzsauce Süß an Stelle der klassischen Sojasauce können Sie dem Dressing eine köstliche, leicht süßliche Note verleihen.

**Zubereitungszeit:** 30 Min.

**Pro Portion:** 920 kJ/220 kcal

## PUTENRAHMGESCHNETZELTES MIT SOJASAUCE

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 600 g Putenschnitzel
- 8–10 EL Kikkoman Sojasauce mit 43% weniger Salz
- 3 rote Zwiebeln
- 3 Möhren
- 250 g Champignons
- je 1 rote, grüne und gelbe Paprikaschote
- 2 EL Speiseöl
- 200 ml Brühe
- 100 g Crème fraîche
- 1–2 TL mittelscharfer Senf
- frisch gemahlener Pfeffer



### ZUBEREITUNG:

Putenschnitzel waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und mit 4 Esslöffeln Sojasauce vermischen. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Möhren schälen, waschen und in Stifte schneiden. Champignons ggf. waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden. Öl erhitzen, Putenstreifen dazugeben und anbraten. Gemüse hinzufügen und andünsten. Restliche Sojasauce und Brühe angießen und unter gelegentlichem Wenden 5–10 Minuten garen. Geschnetzeltes mit Crème fraîche verfeinern und mit Senf und Pfeffer abschmecken.

**Zubereitungszeit:** 35 Min.

**Pro Portion:** 1672 kJ/399 kcal

# FRÜHLING

## ZWEIERLEI TERIYAKI-HACKFLEISCHBÄLLCHEN MIT MINZEDIP

### ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN:

#### FÜR DIE HACKFLEISCHBÄLLCHEN:

- 500 g Hackfleisch
- 5 EL Kikkoman Teriyaki Marinade & Sauce
- 1 Stück Ingwer (2 cm)
- 3 Sardellenfilets
- 1 EL Kapern
- 2 EL Semmelbrösel
- gemahlener Kreuzkümmel

#### FÜR DEN MINZEDIP:

- 80 g Crème fraîche
- 100 g Joghurt



- Salz
- 2 Zweige frische Minze

### ZUBEREITUNG:

Das Hackfleisch mit Kikkoman Teriyaki Marinade & Sauce verkneten und in zwei Portionen teilen. Ingwer schälen und reiben, Sardellenfilets und Kapern hacken. Semmelbrösel in 2–3 EL Wasser einweichen. Backofen auf 200 °C vorheizen (Umluft 180 °C). Eine Hälfte des Hackfleisches mit Ingwer verkneten, mit Kreuzkümmel würzen. Die Hälfte der eingeweichten Semmelbrösel unterkneten. Die zweite Hälfte Hackfleisch mit Sardellenfilets, Kapern und den restlichen Semmelbröseln verkneten. Aus dem Teig kleine (walnussgroße) Klößchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Bällchen im heißen Backofen 20 Minuten garen, bis sie leicht gebräunt sind.

Für den Dip: Crème fraîche und Joghurt cremig rühren und mit Salz abschmecken. Minze waschen, trocken schütteln. Blättchen fein hacken und unterrühren. Den Dip zu den Hackfleischbällchen servieren.

**Zubereitungszeit:** 45 Min.

**Pro Portion:** 1094 kJ/261 kcal

## SCHNELLES KARAMELLTOPPING

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 5–6 EL Kikkoman Wok Sauce
- 150 ml Aceto Balsamico rosso
- 150 ml Honig
- 100 ml Wasser
- 1 EL Speisestärke



### ZUBEREITUNG:

Kikkoman Wok Sauce, Aceto Balsamico, Honig und Wasser kurz erhitzen und mit der angerührten Speisestärke leicht abbinden.

**Tipp:** Schmeckt sehr gut als Salatdressing oder als leichtes Topping zu Pastagerichten. Geben Sie etwas Chili oder/und Zitronengras hinzu, und Sie erhalten eine neue Geschmackscreation! Einfach in ein Einmachglas umfüllen und ab in den Kühlschrank, so hält das Topping auch 1–2 Wochen.

**Zubereitungszeit:** 10 Min.

**Pro Portion:** 620 kJ/148 kcal

# SOMMER

## GLASIERTE SCHWEINERIPPCHEN

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 kg magere Schweinerippchen
- 7 EL Kikkoman Teriyaki Marinade & Sauce
- 2 EL Honig
- 1–2 TL Sambal Oelek (scharfe Pfefferpaste)



### ZUBEREITUNG:

Rippchen waschen, das Fleisch zwischen den Knochen zu ca. zwei Dritteln einschneiden und in eine flache Schüssel legen. Kikkoman Teriyaki Marinade & Sauce, Honig und Sambal Oelek verrühren, Rippchen damit bestreichen und ca. 30 Minuten marinieren, dabei zwischendurch wenden. Die Rippchen flach in eine Grillschale legen und auf dem Grill ca. 15–20 Minuten grillen. Dabei ein- bis zweimal wenden und zwischendurch mit der restlichen Marinade bestreichen.

**Tipp:** Wenn Sie das Fleisch während des Garvorgangs mit der Soja-Würzsauce Süß bestreichen, verleihen Sie dem Fleisch einen extra knusprigen Glanz.

**Marinierzeit:** 30 Min.  
**Zubereitungszeit:** 30 Min.  
**Pro Portion:** 4631 kJ/1106 kcal

## PIKANTE TERIYAKI-BRATWURST-SPIESSE

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

#### FÜR DIE BRATWURST-SPIESSE:

- 4 Grill-Bratwürste
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 kleine rote Zwiebeln

#### FÜR DIE MARINADE:

- 3–4 EL Kikkoman Teriyaki Marinade & Sauce
- 1–2 EL Ahornsirup (ersatzweise Honig)
- 1 TL Currypulver

#### FÜR DEN DIP:

- 250 g Quark
- 3 EL Kikkoman Wok Sauce



- 1–2 TL Currypulver
- 1 Msp. gemahlener Koriander
- 2 EL glatte Petersilie

### ZUBEREITUNG:

Bratwürste in Scheiben schneiden. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden. Bratwurstscheiben, Paprikaschoten und Zwiebelspalten abwechselnd auf acht Spieße reihen.

**Für die Marinade:** Kikkoman Teriyaki Marinade & Sauce, Ahornsirup und Currypulver verrühren, die Spieße damit bestreichen und auf dem Grill ca. 10 Minuten grillen.

**Für den Dip:** Quark mit Kikkoman Wok Sauce, Currypulver, Koriander und Petersilie verrühren und zu den Bratwurst-Spießen servieren.

**Zubereitungszeit:** 25 Min.  
**Pro Portion:** 2424 kJ/579 kcal

## TERIYAKI-HÄHNCHENSPIESSE AN SALAT

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 500 g Hähnchenbrustfilets
- 4 EL Kikkoman Teriyaki Marinade & Sauce
- 2 Mangos
- 1 rote Paprikaschote
- 150 g Champignons
- 1 kleiner Chinakohl
- 200 g frische Sojasprossen

### FÜR DAS DRESSING:

- 1 unbehandelte Limette
- 4 EL Sesamöl
- 1 EL gerösteter Sesam



- 3 EL Kikkoman Sojasauce
- 4 EL Orangensaft

### ZUBEREITUNG:

Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, würfeln, in Kikkoman Teriyaki Marinade & Sauce einlegen und ca. 15 Minuten marinieren lassen. Mangos schälen, eine Hälfte in Würfel, die andere in feine Spalten schneiden. Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und würfeln. Champignons putzen, evtl. waschen und halbieren. Chinakohl putzen, mit Sojasprossen waschen und in Streifen schneiden. Limette waschen, halbieren und eine Hälfte auspressen und den Rest in feine Scheiben schneiden. Hähnchenbrustwürfel mit Paprikaschoten- und Mangowürfeln sowie Champignons abwechselnd auf Spieße stecken und ca. 10 Minuten von allen Seiten grillen. Chinakohl auf 4 Tellern anrichten, Mangospalten und Sojasprossen daraufgeben. Öl mit Sesam, Sojasauce, Limetten- und Orangensaft vermischen und den Salat mit dem Dressing beträufeln. Spieße auf dem Salat anrichten und mit Limettenscheiben garniert servieren.

## PAPRIKASCHOTEN „BBQ-STYLE“

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 4 rote Paprikaschoten
- 6 EL Kikkoman Wok Sauce
- 30 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
- 10 grüne Oliven
- 200 g Frischkäse
- 50 g Kapern
- 60 g geriebener Ziegenkäse
- 60 g Croûtons
- 8 Scheiben Frühstücksspeck



### ZUBEREITUNG:

Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und von innen mit etwas Kikkoman Wok Sauce beträufeln oder mit einem Pinsel einstreichen. Tomaten und Oliven in kleine Würfelschneiden. Frischkäse mit Tomaten, Oliven, Kapern, Ziegenkäse und Croûtons mit einer Gabel vermischen, mit 2–3 Esslöffeln Kikkoman Wok Sauce würzen und in die Paprikaschotenhälften füllen. Mit je einer Scheibe Speck umwickeln und auf dem Grill auf einer Grillschale ca. 10–15 Minuten grillen.

**Übrigens:** Durch die Verwendung von Kikkoman Sojasauce anstelle von Salz kann der Salzgehalt eines Gerichts um bis zu 50% reduziert werden – und das ohne Geschmacksverlust.

**Marinierzeit:** 15 Min  
**Zubereitungszeit:** 40 Min.  
**Pro Portion:** 390 kJ/93 kcal

**Zubereitungszeit:** 25 Min.  
**Pro Portion:** 1717 kJ /410 kcal

# HERBST

## BUNTER GEMÜSEEINTOPF

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 200 g grüne Bohnen
- 100 g Zuckerschoten
- 300 g Kartoffeln
- 200 g Möhren
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 Fleischtomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 125 ml Brühe
- 6 EL Kikkoman Sojasauce
- Pfeffer



### ZUBEREITUNG:

Das Gemüse waschen und putzen, Kartoffeln und Möhren schälen. Kartoffeln vierteln. Möhren und Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden, Petersilie waschen, Blättchen abzupfen und hacken. Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, häuten und vierteln. Knoblauchzehen abziehen und zerdrücken. Öl erhitzen, Kartoffelviertel darin anbraten, Bohnen, Knoblauch und Möhrenscheiben zugeben und ca. 5 Minuten dünsten. Restliches Gemüse und Brühe zugeben und weitere 15 Minuten bei schwacher Hitze garen. Mit Petersilie, Sojasauce und Pfeffer abschmecken.

**Tip:** Tofu in Würfel schneiden, in Mehl wenden, in Öl anbraten und auf dem Eintopf verteilen.

**Zubereitungszeit:** 50 Min.  
**Pro Portion:** 983 kJ/235 kcal

## IN TERIYAKI MARINIERTER SEETEUFEL

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN: FÜR DIE MARINADE:

- 1 kleine rote Chilischote
- ½ Bund Koriander
- 4 EL Aceto Balsamico
- 4 EL Kikkoman Teriyaki Marinade & Sauce

### FÜR DEN FISCH:

- Seeteufel am Stück aus dem Mittelstück (600 g, vom Fischhändler filetieren lassen)
- Mehl
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 reife Avocado



- Kreuzkümmel
- Currypulver
- 150 ml Kikkoman Teriyaki Marinade & Sauce

### ZUBEREITUNG:

Für die Marinade Chilischote waschen, halbieren, von den Kernen befreien und in feine Streifen schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Aus allen Zutaten eine Marinade zubereiten und das gewaschene und sauber geputzte Seeteufelstück einlegen. Etwa 2 Stunden marinieren. Backofen auf 190 °C vorheizen. Seeteufel aus der Marinade nehmen und in Mehl wenden. 1 EL Öl erhitzen, den Fisch kross anbraten und im Ofen 5–8 Minuten weitergaren. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und in Spalten schneiden. Diese in Mehl wenden und kurz in einer heißen Pfanne in 1 EL Öl von beiden Seiten anbraten. Mit Kreuzkümmel und Currypulver würzen. Die Avocado aus der Pfanne nehmen, Teriyaki Marinade in die Pfanne gießen und sämig einkochen lassen. Avocado zusammen mit dem in Stücke geschnittenen Seeteufel anrichten und mit Teriyaki Marinade überziehen.

**Marinierzeit:** 2 Std.  
**Zubereitungszeit:** 35 Min.  
**Pro Portion:** 1145 kJ/273 kcal

## RINDFLEISCH MIT BROKKOLI PFANNENGERÜHRT

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 600 g mageres Rindfleisch (ohne Knochen)
- 4 gestrichene EL Speisestärke
- 6 EL Kikkoman Sojasauce
- 1 TL Zucker
- 1 TL frischer Ingwer (gehackt)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 500 g Brokkoli
- 350 ml Wasser
- 3 EL Pflanzenöl
- gekochter Reis



### ZUBEREITUNG:

Rindfleisch trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. 2 EL Speisestärke und 3 EL Sojasauce mit Zucker und Ingwer vermischen. Knoblauch und Zwiebel abziehen, Knoblauch zerdrücken und die Zwiebel würfeln. Knoblauch in den Stärke-Sojasauce-Mix geben und das Rindfleisch darin mind. 15 Minuten einlegen. Brokkoli putzen, Röschen der Länge nach halbieren. Stiele schälen und in kleine, schmale Streifen schneiden. Die restlichen 2 EL Speisestärke und 3 EL Sojasauce mit 350 ml Wasser mischen. 1 EL Öl in einer großen Pfanne/Wok erhitzen. Fleisch zugeben, ca. 1 Minute unter ständigem Rühren scharf anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. Das restliche Öl in der gleichen Pfanne/Wok erhitzen. Brokkolistiele und -röschen sowie die Zwiebel hinzugeben und unter Rühren anbraten, bis das Gemüse al dente ist. Fleisch und Stärke-Sojasauce-Mix dazugeben und zum Kochen bringen. Köcheln lassen, bis die Sauce dickflüssig ist. Sofort mit heißem Reis servieren.

**Marinierzeit:** 15 Min.  
**Zubereitungszeit:** 30 Min.  
**Pro Portion:** 1390 kJ/332 kcal

## SPANISCHE SPINAT-TORTILLA

### ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN:

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 100 g Zwiebeln
- je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote
- 100 g frischer Blattspinat (Alternative: TK-Spinat, aufgetaut)
- 8 Eier
- 200 ml Milch
- 10 EL Kikkoman Sojasauce
- Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 100 g Ajvar (fertige Paprika-Gewürzpaste aus dem Supermarkt)



- 5 EL Olivenöl
- 2 rote Chilischoten, fein gehackt
- frischer Majoran

### ZUBEREITUNG:

Kartoffeln mit Schale ca. 20 Minuten kochen. Zwiebeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Paprika waschen, vierteln, entkernen und in 2 cm große Würfel schneiden. Spinat grob hacken. Eier mit Milch, 8 EL Sojasauce, Pfeffer, Paprikapulver und 2 EL Olivenöl verschlagen. Kartoffeln pellen und in 1 cm große Würfel schneiden. 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln bei starker Hitze ca. 4 Minuten anbraten. Zwiebeln, Paprikawürfel und Spinat dazugeben und 2 weitere Minuten braten. Die Eiermasse dazugeben und kurz erhitzen. Die Pfanne im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas 3, Umluft 180 °C) 20 Minuten backen. Ajvar mit Chilis und 2 EL Kikkoman Sojasauce glatt rühren. Die Pfanne aus dem Backofen nehmen. Etwas abkühlen lassen. Die Tortilla vorsichtig auf einen großen Teller oder eine Platte stürzen, in Stücke schneiden und mit der Ajvar-Chili-Sauce servieren. Vor dem Servieren mit schwarzem Pfeffer abschmecken und mit Majoran garnieren.

**Zubereitungszeit:** 35 Min.  
**Pro Portion:** 1334 kJ/319 kcal

# WINTER

## WÜRZIGER LAMMBRATEN

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 (ca. 1,25 kg) Lammkeule
- 150 ml Kikkoman Teriyaki Marinade & Sauce
- 100 ml Honig
- 1 grob gehackte rote Chilischote
- 4 grob gehackte Frühlingzwiebeln
- 2 EL grob gehackter Koriander
- 4 grob gehackte Knoblauchzehen
- 1 grob gehackte Zwiebel



### ZUBEREITUNG:

Zur Vorbereitung der Marinade alle Zutaten mit Ausnahme des Lammes in eine Küchenmaschine geben und gut vermischen. Die Oberfläche der Lammkeule leicht einschneiden und mit der Marinade rundum gut einreiben. In einen Plastikbeutel geben, verschließen und 2 Stunden oder, falls es die Zeit erlaubt, über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen. Zum Braten das Lamm aus dem Beutel nehmen und in einen großen Bräter geben. In dem vorgeheizten Backofen bei 180°C (Gas 4) für 1½ Stunden braten lassen. Vor dem Aufschneiden 10–15 Minuten ruhen lassen. Köstlich anzurichten mit Bratkartoffeln und Gemüse der Saison.

**Marinierzeit:** 2 Std.  
**Zubereitungszeit:** 20 Min.  
**Pro Portion:** 3223 kJ/770 kcal

## TERIYAKI ENTE

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 500 g Entenbrust in Streifen
- 5 EL Kikkoman Teriyaki Marinade & Sauce
- Fett zum Braten
- 200 ml Orangensaft
- 20 g Zucker
- 20 g Senf
- jeweils 20 g Rettich, Möhren, Sellerie, Gurken



### ZUBEREITUNG:

Entenfleisch ca. 20 Minuten in Kikkoman Teriyaki Marinade & Sauce marinieren. Dann in einer Pfanne mit Fett von beiden Seiten scharf anbraten und anschließend ca. 7 Minuten bei 180°C im Backofen garziehen lassen. In der Zwischenzeit Bratfond mit Orangensaft, Teriyaki-Enten-Marinade ablöschen, Zucker und Senf zufügen und einreduzieren lassen. Gemüse putzen, waschen und in ganz feine Streifen schneiden. Teriyaki-Ente dekorativ auf einem Teller anrichten, mit Orangensauce nappieren und Gemüsestreifen darauf verteilen.

**Tip:** Dieses Gericht eignet sich gut als Vorspeise oder kann als Hauptspeise zusammen mit einer Beilage (z.B. Kartoffeln, Reis) serviert werden.

**Zubereitungszeit:** 30 Min.  
**Pro Portion:** 976 kJ/233 kcal

## ROULADEN VOM KALBSRÜCKEN IN SOJASAUCE MARINIERT

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

#### FÜR DIE MARINADE:

- 1 Frühlingszwiebel
- 1 EL gehackte Petersilie
- 125 ml Kikkoman Sojasauce
- 2 EL Creamsherry

#### FÜR DIE ROULADEN:

- 8 dünn geschnittene Scheiben vom Kalbsrücken (ca. 150 g)
- Salz ■ Pfeffer
- 250 g Nadelbohnen (sehr dünne, grüne Bohnen, evtl. TK)
- Öl zum Anbraten ■ 125 ml Weißwein
- 125 ml trockener Sherry



- ¼ l brauner Kalbsfond (aus dem Glas)

#### FÜR DEN REIS:

- 200 g Rundkornreis, Salz

### ZUBEREITUNG:

Die Frühlingszwiebel waschen und fein schneiden, mit den restlichen Zutaten zu einer Marinade verrühren. Die Kalbsrückenscheiben salzen und pfeffern, die frischen Nadelbohnen putzen und waschen, kurz in kochendem Wasser blanchieren (die gefrorenen Bohnen nur blanchieren) und auf dem Fleisch verteilen. Fest einrollen und 30–40 Minuten auf der Schnittkante in die Soja-Marinade legen. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Die Rouladen aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und in heißem Öl zunächst auf der Schnittkante und dann von allen Seiten anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen, den Bratenatz mit Weißwein und Sherry ablöschen und einkochen lassen. Den Fond zugeben und aufkochen lassen. Die Rouladen zum Fertiggaren für ca. 5 Minuten in die Sauce legen und garziehen lassen. Die fertigen Rouladen mit Sauce und Reis anrichten.

**Marinierzeit:** 30 Min.  
**Zubereitungszeit:** 25 Min.  
**Pro Portion:** 1256 kJ/300 kcal

## BLANC-MANGER MIT SCHWARZEM SESAM UND SOJASAUCE

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 15 g gerösteter schwarzer Sesam
- 400 ml Milch
- 1 EL Kikkoman Soja-Würzsauce Süß
- 90 g Zucker
- 7,5 g Blatt Gelatine
- 150 ml Sahne

#### FÜR DIE SAHNESAUCE:

- 150 ml Sahne
- 20 g Zucker

#### FÜR DIE DEKORATION:

- 50 g gekochte rote Bohnen aus der Dose
- 4 Erdbeeren
- 4 Physalis



### ZUBEREITUNG:

Den schwarzen Sesam zusammen mit der Milch, Kikkoman Soja-Würzsauce Süß und Zucker in einem Topf bis 85 °C erwärmen. Die im Wasser eingeweichte Gelatine zufügen und gut umrühren. Die Sesam-Milch in eine Schüssel geben und im eiskalten Wasserbad abkühlen lassen. Die Sahne nicht ganz steif schlagen (bis ca. 80 %) und unter die Sesam-Milchmasse rühren. Die Masse in ein Glasgefäß geben und im Kühlschrank fest werden lassen. Für die Sahnensauce die Sahne und den Zucker in einer Schüssel halb steif schlagen (bis 50 %). Die Sahnensauce anschließend über den Blanc-Manger gießen und mit den gekochten roten Bohnen, den Erdbeeren und Physalis dekorieren.

**Tipp:** Die Sesamkörner können auch zusammen mit der Milch in einem Mixer zerkleinert werden, bevor sie mit der Sojasauce und dem Zucker erwärmt werden.

**Zubereitungszeit:** 40 Min.  
**Pro Portion:** 1948 kJ/465 kcal