

Sommergemüse aus dem Feuer mit Bagna Cauda

Gesamtzeit **18 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit **8 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1'045 kJ / 250 kcal

Fett: **20 g** Eiweiss: **5 g**
Kohlenhydrate: **15 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

70 g frische Zucchini
70 g junger Blumenkohl
4 Frühlingszwiebeln
6 Stangen grüner Spargel
1 rote Peperoni
5 g Basilikum
5 g Petersilie
5 g frischer Thymian
10 ml Olivenöl
30 ml Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce mit
weniger Salz

Sauce:

4 Knoblauchzehen, gehackt
4 Sardellenfilets, fein
gehackt
60 ml Olivenöl extra vergine
10 ml Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Schritt 1

4 Knoblauchzehen, gehackt - **4** Sardellenfilets,
fein gehackt - **60 ml** Olivenöl extra vergine - **10 ml**
Zitronensaft

Das Olivenöl in einem kleinen Kochtopf bei
schwacher bis mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch
und Sardellenfilets hinzufügen. Unter häufigem
Rühren 7 bis 8 Minuten dünsten, bis der Knoblauch
duftet und die Sardellen sich im Öl aufgelöst
haben. Vom Herd nehmen, mit einem Stabmixer
pürieren oder in einem Mörser zerkleinern und
beiseitestellen.

Schritt 2

70 g frische Zucchini - **70 g** junger Blumenkohl -
4 ganze Frühlingszwiebeln - **6** Stangen grüner
Spargel - **1** rote Peperoni - **5 g** Basilikum - **5 g**
Petersilie - **5 g** frischer Thymian - **10 ml** Olivenöl -
30 ml Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce mit
weniger Salz

Das Lagerfeuer oder den Grill anheizen. Das in
Scheiben geschnittene oder halbierte Gemüse mit
Olivenöl bepinseln, mit Kikkoman salzreduzierte
Sojasauce würzen und auf den Grillrost legen. Über
direkter Flamme oder auf dem Grill unter
gelegentlichem Wenden 5 bis 7 Minuten grillieren,
bis das Gemüse zart ist und Grillspuren aufweist.
Das Gemüse auf einer Servierplatte anrichten und
die warme Bagna-Cauda-Sauce darüberträufeln.
Mit den frischen Kräutern bestreuen.