

# Spanische Frittata mit Saubohnen und Sesamsauce

Gesamtzeit **30 Min.** 20 Min. Vorbereitungszeit 10 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):  
**1'340 kJ / 320 kcal**

Fett: **20 g** Eiweiss: **18 g**  
Kohlenhydrate: **18 g**

## ZUTATEN

2 Portion(en)

**100 g** frische Saubohnen  
**4** grosse Eier  
**2 EL** Speiseöl  
**6** Stangen grüner Spargel,  
geputzt und in 2 cm  
lange Stücke geschnitten  
**1** kleine rote Peperoni,  
gewürfelt  
**1** kleine Zucchini,  
gewürfelt  
**85 ml** Kikkoman natürlich  
gebraute Sojasauce  
**2 EL** Erdnussbutter  
**2 EL** Kikkoman Teriyaki Wok  
Sauce mit geröstetem  
Sesam  
**2 EL** Limettensaft  
**1 TL** Chilipaste  
**15 g** Schnittlauch, gehackt

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

**100 g** frische Saubohnen - **4** grosse Eier - **40 ml**  
Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce - **2 EL**  
Speiseöl - **6** Stangen grüner Spargel, geputzt und  
in 2 cm lange Stücke geschnitten - **1** kleine rote  
Peperoni, gewürfelt - **1** kleine Zucchini, gewürfelt  
Die Saubohnen 15 Minuten in Salzwasser kochen.  
Abgiessen und Schalen entfernen. In einer  
Rührschüssel Eier und Kikkoman Sojasauce  
verquirlen. Eine beschichtete Pfanne über der  
direkten Hitze eines Lagerfeuers oder auf dem  
Herd erhitzen und etwas Öl hineingeben. Peperoni  
und Zucchini hinzufügen und 2 bis 3 Minuten  
anbraten, bis sie leicht weich sind. Saubohnen und  
Spargel dazugeben und umrühren, damit sie sich  
mit dem anderen Gemüse verbinden. Die  
verquirlten Eier über das Gemüse in die Pfanne  
giessen und vorsichtig umrühren, um das Gemüse  
gleichmässig zu verteilen. Die Frittata 3 bis 4  
Minuten auf jeder Seite braten, bis sie fest wird.

### Schritt 2

**2 EL** Erdnussbutter - **2 EL** Kikkoman Teriyaki Wok  
Sauce mit geröstetem Sesam - **2 EL** Limettensaft -  
**45 ml** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce - **1**  
**TL** Chilipaste - **15 g** Schnittlauch, gehackt  
Alle Zutaten bis auf den Schnittlauch in einer  
kleinen Schüssel zu einer glatten Sauce verrühren.  
Die Sauce über die Frittata geben und mit dem  
gehackten Schnittlauch garnieren.