KIKKOMAN

Crispy Panko-Avocado-Fries

Gesamtzeit **20 Min.** **15 Min.** Vorbereitungszeit **5 Min.** Kochzeit

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für den Salat:

150 g	Rotkabis
150 g	Weisskabis
2 EL	gerösteter Sesam
100 g	Joghurt
4 EL	Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack
1 EL	Kikkoman geröstetes Sesamöl
	Pfeffer aus der Mühle (optional)

Für die Avocado-Fries:

2	kleine Avocados
1	Ei
1 EL	Kikkoman Sauce für Poke-Fischsalat auf Basis von Sojasauce und Sesamöl
2 EL	Weizenmehl (Type 405)
80 g	Kikkoman Panko - Knuspriges Paniermehl nach japanischer Art
	Öl zum Anbraten

Für den Dip:

2 EL	Kikkoman Sauce für Poke-Fischsalat auf Basis von Sojasauce und Sesamöl
3 EL	Mayonnaise

ZUBEREITUNG

Schritt 1

150 g Rotkabis - **150 g** Weisskabis - **2 EL** gerösteter Sesam - **100 g** Joghurt - **4 EL** Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack - **1 EL** Kikkoman geröstetes Sesamöl - Pfeffer aus der Mühle (optional)
Beide Kabissorten in feine Streifen hobeln oder raspeln. Sesam mit Joghurt, Kikkoman Ponzu Zitrone und Kikkoman Sesamöl verrühren und mit Pfeffer (wenn gewünscht) würzen. Das Dressing mit dem Kabis vermischen.

Schritt 2

2 kleine Avocados - **1** Ei - **1 EL** Kikkoman Sauce für Poke-Fischsalat auf Basis von Sojasauce und Sesamöl **2 EL** Weizenmehl (Type 405) - **80 g** Kikkoman Panko - Knuspriges Paniermehl nach japanischer Art
Avocados halbieren, Steine entfernen, Fruchtfleisch herauslösen und in Pommes-Frites-grosse Sticks oder Spalten schneiden. Ei in einem tiefen Teller mit Kikkoman Poke Sauce verquirlen. Mehl und Kikkoman Panko getrennt ebenfalls in tiefe Teller geben. Die Avocado-Sticks erst im Mehl, dann im Ei und zum Schluss in Kikkoman Panko wenden.

Schritt 3

Öl zum Anbraten
Öl in einer Pfanne erhitzen und die Avocado-Fries goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Schritt 4

2 EL Kikkoman Sauce für Poke-Fischsalat auf Basis von Sojasauce und Sesamöl - **3 EL** Mayonnaise
Kikkoman Poke Sauce und Mayonnaise zu einem

Dip verrühren und zu den Fries und dem Salat servieren.