KIKKOMAN

Gebackener Rosenkohl in Orangensauce

Gesamtzeit **40 Min.** **20 Min.** Vorbereitungszeit **20 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1'453 kJ / 347 kcal

Fett: **13.2 g** Eiweiss: **11.3 g**
Kohlenhydrate: **53.2 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für das Kartoffelpüree:

500 g	Kartoffeln
1 TL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
100 ml	vegane Sauerrahm-Alternative
50 ml	vegane Milch-Alternative
50 g	vegane Butter-Alternative

Für den Rosenkohl:

500 g	Rosenkohl
1 EL	Olivenöl

Für die Orangensauce:

1	Orange
2 EL	Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack
1 TL	Zucker
1	Knoblauchzehe
0.5 TL	Ingwer, frisch gerieben
1 EL	Kikkoman geröstetes Sesamöl
1 TL	Reisessig
1 EL	Kartoffelstärke
3 EL	Wasser

Zum Garnieren:

1 EL	Sesamkörner, geröstet

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Die Kartoffeln waschen, schälen, vierteln und in Wasser mit Kikkoman Sojasauce kochen. Die gegarten Kartoffeln abgiessen und durch eine Kartoffelpresse in einen Topf drücken. Sauerrahm-, Milch- sowie Butter-Alternative hinzufügen und unter Rühren so lange erhitzen, bis die Butter schmilzt.

Schritt 2

Den Rosenkohl waschen und trocknen, Enden abschneiden und die Röschen halbieren. Mit Olivenöl beträufeln, mischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Bei 180 °C 20 Minuten lang im Ofen backen.

Schritt 3

Die Orange waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Den Orangensaft, Kikkoman Ponzu Zitrone, Zucker, zerdrückten Knoblauch, geriebenen Ingwer, Sesamöl und Reisessig in eine Schüssel geben und pürieren, bis eine glatte Masse entsteht. Die abgeriebene Orangenschale hinzufügen, alles in einen Kochtopf geben und einmal kurz aufkochen. Vom Herd nehmen.

Schritt 4

Die Kartoffelstärke mit Wasser mischen und zur noch heissen Orangensauce geben. Unter häufigem Rühren 3 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eindickt.

Schritt 5

Den gebackenen Rosenkohl in eine Schüssel geben und mit Orangensauce übergiessen. Gut mischen, bis alle Rosenkohlhälften mit Sauce bedeckt sind. Den Rosenkohl auf dem Kartoffelpüree anrichten und mit Sesamkörnern garnieren.