

Gebratenes Gemüse mit Feta-Dip

Gesamtzeit **35 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit **25 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2'971 kJ / 710 kcal

Fett: **41 g** Eiweiss: **27 g**
Kohlenhydrate: **65 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

350 g	Süsskartoffeln
300 g	Rosenkohl, blanchiert
70 g	rote Zwiebeln
3 EL	Olivenöl
2 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz</u>
2 TL	Honig
4 EL	griechisches Joghurt
70 g	Feta
0.25 TL	Chiliflocken
1 EL	Petersilie, gehackt
2	Eier
1 EL	Essig
30 g	Baumnüsse

ZUBEREITUNG

Schritt 1

350 g Süsskartoffeln - **300 g** Rosenkohl, blanchiert
- **70 g** rote Zwiebeln - **3 EL** Olivenöl - **2 EL**
Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit
weniger Salz - **2 TL** Honig
Süsskartoffeln würfeln, Rosenkohl halbieren und
Zwiebeln vierteln. Das Gemüse mit Olivenöl,
Kikkoman salzreduzierte Sojasauce und Honig
vermengen. 25 Minuten bei 190 °C Ober- und
Unterhitze braten, bis alles weich ist.

Schritt 2

4 EL griechisches Joghurt - **70 g** Feta - **0.25 g**
Chiliflocken - **1 EL** Petersilie, gehackt
Feta mit Joghurt pürieren, dann Chiliflocken und
Petersilie unterrühren.

Schritt 3

2 Eier - **1 EL** Essig - **30 g** Baumnüsse
Ein Ei in eine kleine Schüssel aufschlagen. In einem
Topf Wasser zum Kochen bringen, Essig
hinzufügen und das Wasser mit einem Löffel so
umrühren, dass ein Strudel entsteht. Vorsichtig
das Ei in die Mitte gleiten lassen und bei schwacher
Hitze 2½ Minuten pochieren. Den Vorgang für das
zweite Ei wiederholen. Das Gemüse in eine
Lunchbox geben, mit dem Joghurt-Dip beträufeln,
die Eier daraufsetzen und mit Baumnüssen (ganz
oder gehackt) bestreuen.