KIKKOMAN

Gefüllte Süsskartoffeln mit Lachs & Spinat

Gesamtzeit **50 Min.** **15 Min.** Vorbereitungszeit **35 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
4'389 kJ / 1'049 kcal

Fett: **67 g** Eiweiss: **40 g**
Kohlenhydrate: **86 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Süsskartoffeln:

700 g	Süsskartoffeln
1 EL	Rapsöl
1 Prise	Salz

Lachs:

250 g	Lachsfilet
3 EL	Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack
0.5 TL	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Spinat in Rahmsauce:

1 EL	Olivenöl
0.5 EL	Butter
1	kleine Zwiebel, gehackt
1	grosse Knoblauchzehe, gehackt
150 g	Babyspinat
130 ml	Schlagrahm (30 %)
30 g	Blauschimmelkäse
2 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
0.25 TL	Muskatnuss
0.25 TL	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Kräuter-Joghurt-Dip:

120 g	griechisches Joghurt
2 EL	Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack
1 TL	Honig

ZUBEREITUNG

Schritt 1

700 g Süsskartoffeln - **1 EL** Rapsöl - **1 Prise** Salz - **250 g** Lachsfilet - **3 EL** Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack - **0.5 TL** schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Die Süsskartoffeln waschen, trocknen und halbieren. Mit Öl bepinseln und mit Salz bestreuen. In einer Heissluft-Fritteuse bei 200 °C 30 Minuten backen.

Den Lachs in grössere Würfel schneiden. Mit Kikkoman Ponzu Zitrone und Pfeffer mischen und zum Marinieren beiseitestellen.

Schritt 2

1 EL Olivenöl - **0.5 EL** Butter - **1** kleine Zwiebel, gehackt - **1** grosse Knoblauchzehe, gehackt - **150 g** Babyspinat - **130 ml** Schlagsahne (30 %) - **30 g** Blauschimmelkäse - **2 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **0.25 TL** Muskatnuss - **0.25 TL** schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch anbraten, bis alles weich ist. Spinat, Rahm und zerbröselten Käse hinzufügen und kochen, bis die Sauce eindickt, dann Kikkoman Sojasauce und Gewürze zugeben.

Die Süsskartoffeln vorsichtig mit einem Löffel soweit aushöhlen, dass ein ca. 2 cm breiter Rand bleibt. Dabei aufpassen, dass die Kartoffel nicht auf der Rückseite durchbricht. Das herausgeschälte Fruchtfleisch zum Spinat in die Pfanne geben und vermengen. Die Süsskartoffeln mit Spinat und Lachs füllen, in eine heisse Heissluft-

2 EL	Petersilie, gehackt
2 EL	Schnittlauch, gehackt
0.25 TL	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Fritteuse geben und bei 200 °C für 5 Minuten backen.

Schritt 3

120 g griechischer Joghurt - **2 EL** Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack - **1 TL** Honig - **2 EL** Petersilie, gehackt - **2 EL** Schnittlauch, gehackt - **0.25 TL** schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Das Joghurt mit Kikkoman Ponzu Zitrone, Honig, Kräutern und Pfeffer verrühren. Die gefüllten Süsskartoffeln auf einem Teller anrichten und mit dem Dip beträufeln.