

Grillierter Gemüse-Camembert-Salat

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

Nährwertangaben (pro Portion):

2'293 kJ / 548 kcal

Fett: **46 g** Eiweiss: **18 g**

Kohlenhydrate: **21 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

300 g	Zucchini
200 g	Aubergine
100 g	rote Zwiebeln
4 EL	Olivenöl
3 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz</u>
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
1 TL	frischer Thymian, gehackt
100 g	Camembert
40 g	Baumnüsse
4 Handvoll	Rucola

ZUBEREITUNG

Schritt 1

300 g Zucchini - **200 g** Aubergine - **100 g** rote Zwiebeln - **4 EL** Olivenöl - **3 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz - **1** Knoblauchzehe, fein gehackt - **1 TL** frischer Thymian, gehackt
Zucchini in Scheiben und Aubergine in halbe Scheiben schneiden, Zwiebelschichten trennen. Mit Olivenöl, Kikkoman salzreduzierte Sojasauce, Knoblauch und Thymian vermengen. In einer Grillpfanne von jeder Seite 5 Minuten grillieren, dann abkühlen lassen.

Schritt 2

100 g Camembert - **40 g** Baumnüsse
Camembert in Dreiecke schneiden. Baumnüsse rösten und grob hacken.

Schritt 3

4 Handvoll Rucola
Rucola in eine Lunchbox geben. Das grillierte Gemüse und die Marinade sowie den Camembert dazugeben und mit den Baumnüssen bestreuen.