

Grillierter Kabeljau mit Süsskartoffelpommes

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

Nährwertangaben (pro Portion):
2'135 kJ / 510 kcal

Fett: **25 g** Eiweiss: **35 g**
Kohlenhydrate: **32 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

1	Süsskartoffel
3 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz</u>
1 EL	<u>Kikkoman geröstetes Sesamöl</u>
300 g	Kabeljaufilet
75 g	Federkohl
1	Knoblauchzehe
0.75 EL	Pinienkerne
3 EL	Olivenöl
1.5 TL	Zitronensaft
1 TL	Honig

ZUBEREITUNG

Schritt 1

1 Süsskartoffel - **1 EL** Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce mit weniger Salz **1 EL**
Kikkoman geröstetes Sesamöl

Süsskartoffel schälen und in Pommes-frites-Form schneiden. Kikkoman salzreduzierte Sojasauce mit Kikkoman Sesamöl verrühren und die Pommes frites darin schwenken. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und bei 200 °C ca. 25 Minuten backen.

Schritt 2

75 g Federkohl - **1** Knoblauchzehe - **0.75 EL**
Pinienkerne - **2 EL** Olivenöl - **1.5 TL** Zitronensaft - **1**
EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit
weniger Salz

Federkohl waschen und trocknen, dann die harten Stiele entfernen. Blätter zusammen mit Knoblauch, Pinienkernen, Olivenöl, Zitronensaft und Kikkoman salzreduzierte Sojasauce in einen Mixer geben. Pürieren, bis eine glatte Masse entsteht.

Schritt 3

1 EL Olivenöl - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute
Sojasauce mit weniger Salz - **1 TL** Honig - **300 g**
Kabeljaufilet

Olivenöl mit Kikkoman salzreduzierte Sojasauce und Honig vermischen. Kabeljau mit der Marinade bepinseln und 10 bis 15 Minuten marinieren lassen. Dann auf beiden Seiten 3 bis 5 Minuten grillieren. Mit den Süsskartoffelpommes und dem Federkohlpesto servieren.