

Knusprige Aubergine mit Camembert-Salat

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

Nährwertangaben (pro Portion):
3'456 kJ / 826 kcal

Fett: **60 g** Eiweiss: **25 g**
Kohlenhydrate: **53 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

600 g	Aubergine
2	Eier
3 EL	<u>Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce mit weniger Salz</u>
3 TL	Sriracha-Sauce
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
40 g	<u>Kikkoman Panko - Knuspriges Paniermehl nach japanischer Art</u>
105 ml	Olivenöl
4 Handvoll	Rucola
80 g	Camembert
50 g	rote Zwiebeln
30 g	Baumnüsse
2 EL	Granatapfelkerne
2 TL	Honig
1 TL	frischer Thymian, gehackt

ZUBEREITUNG

Schritt 1

600 g Aubergine

Auberginen einstechen, in Alufolie wickeln und 30 Minuten bei 200 °C Ober- und Unterhitze backen. Die Aubergine aus der Alufolie nehmen. Abkühlen lassen, schälen und das Fruchtfleisch mit einer Gabel zu Patties flachdrücken.

Schritt 2

2 Eier - **2 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce mit weniger Salz - **3 TL** Sriracha-Sauce - **1** Knoblauchzehe, fein gehackt - **40 g** Kikkoman Panko - Knuspriges Paniermehl nach japanischer Art - **75 ml** Olivenöl

Eier mit Kikkoman salzreduzierte Sojasauce, Sriracha-Sauce und Knoblauch verquirlen. Die Auberginen-Patties in Ei und Kikkoman Panko wenden und in Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten.

Schritt 3

4 Handvoll Rucola - **80 g** Camembert - **50 g** rote Zwiebeln - **30 g** Baumnüsse - **2 EL** Granatapfelkerne - **2 EL** Olivenöl - **1 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce mit weniger Salz - **2 TL** Honig - **1 TL** frischer Thymian, gehackt
Rucola, Camembert, Zwiebeln, Baumnüsse und Granatapfel in einer Lunchbox anrichten. Olivenöl mit Kikkoman salzreduzierte Sojasauce, Honig und Thymian verquirlen und über den Salat träufeln. Auberginen-Patties darauf anrichten.