

Mini-Patties mit Joghurt-Dip

Gesamtzeit **15 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit **5 Min.** Kochzeit

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

Fett: **24 g** Eiweiss: **34 g**
Kohlenhydrate: **36 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

200 g	Poulethackfleisch
3	Eier (1 roh, 2 hartgekocht)
1.25 EL	<u>Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce</u>
0.5 TL	Pfeffer
3 EL	<u>Kikkoman Panko - Knuspriges Paniermehl nach japanischer Art</u>
1.5 EL	Pflanzenöl
	Einige Salatblätter
0.5	rote Zwiebel
50 g	Zuckermais aus der Dose
1 EL	Naturjoghurt

ZUBEREITUNG

Schritt 1

200 g Poulethackfleisch - **1** Ei (roh) - **1 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce - **0.5 TL** Pfeffer - **3 EL** Kikkoman Panko - Knuspriges Paniermehl nach japanischer Art - **1.5 EL** Pflanzenöl
Poulethackfleisch, Ei, Kikkoman Sojasauce, Pfeffer und 1 EL Kikkoman Panko mischen. Zu Patties formen, mit dem restlichen Kikkoman Panko bestreuen und in Pflanzenöl von beiden Seiten braten, bis sie goldgelb und gut durchgegart sind.

Schritt 2

Einige Salatblätter - **0.5** rote Zwiebel - **50 g** Zuckermais aus der Dose - **1 EL** Naturjoghurt - **0.25 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce - **2** hartgekochte Eier
Zwiebel in dünne Scheiben schneiden und mit Salatblättern und Zuckermais in einer Schüssel vermengen. Joghurt mit Kikkoman Sojasauce zu einem einfachen Dressing verrühren, 1 EL davon über den Salat geben und gut vermischen. Die Eier vierteln und darauflegen. Die Patties mit dem Salat servieren.