

Pitabrot mit Camembert & Gemüse

Gesamtzeit **30 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 20 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):

2'979 kJ / 712 kcal

Fett: **40 g** Eiweiss: **27 g**

Kohlenhydrate: **62 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

100 g	Aubergine
100 g	Zucchini
40 g	rote Zwiebeln
4 EL	Olivenöl
3 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz</u>
1 TL	frischer Thymian, gehackt
120 g	Camembert
1	Ei
1 TL	Sriracha-Sauce
20 g	<u>Kikkoman Panko - Knuspriges Paniermehl nach japanischer Art</u>
3 EL	griechisches Joghurt
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
1 TL	Honig
0.25 TL	rosa Pfeffer
2	Fladenbrote
1 Handvoll	Rucola

ZUBEREITUNG

Schritt 1

100 g Aubergine - **100 g** Zucchini - **40 g** rote Zwiebeln - **1 EL** Olivenöl - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz - **1 TL** frischer Thymian, gehackt
Aubergine und Zucchini in Würfel und Zwiebeln in Scheiben schneiden. Das Gemüse in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Kikkoman salzreduzierte Sojasauce und Thymian vermengen. 15 Minuten bei 200 °C im Backofen rösten.

Schritt 2

120 g Camembert - **1** Ei - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz - **1 TL** Sriracha-Sauce - **20 g** Kikkoman Panko - Knuspriges Paniermehl nach japanischer Art - **3 EL** Olivenöl
Camembert waagrecht halbieren. Ei mit Kikkoman salzreduzierte Sojasauce und Sriracha-Sauce verquirlen. Den Käse in der Eimischung wenden und anschliessend mit Kikkoman Panko panieren. In Olivenöl auf beiden Seiten 2½ Minuten goldbraun braten.

Schritt 3

3 EL griechisches Joghurt - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz - **1** Knoblauchzehe, fein gehackt - **1 TL** Honig - **0.25 TL** rosa Pfeffer - **2** Fladenbrote - **1 Handvoll** Rucola
Joghurt mit Kikkoman salzreduzierte Sojasauce, Knoblauch, Honig und rosa Pfeffer verrühren. Die Mischung auf die Pitas verteilen, dann Pitas mit Rucola, Gemüse und Camembert füllen.