

Tarte mit Kabeljau und Süsskartoffeln

Gesamtzeit **55 Min.** 10 Min. Kochzeit 45 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2'073 kJ / 495 kcal

Fett: **28 g** Eiweiss: **30 g**
Kohlenhydrate: **35 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

1	Süsskartoffel
2.5 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz</u>
1 EL	<u>Kikkoman geröstetes Sesamöl</u>
100 g	Federkohl
1	Knoblauchzehe, gehackt
0.5 EL	Butter
4	Eier
4 EL	Naturjoghurt
2 EL	Hartkäse , gerieben
150 g	Kabeljaufilet

ZUBEREITUNG

Schritt 1

1 Süsskartoffel - **0.5 EL** Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce mit weniger Salz **1 EL**
Kikkoman geröstetes Sesamöl

Süsskartoffel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Kikkoman salzreduzierte Sojasauce und Kikkoman Sesamöl beträufeln, durchmischen und dicht überlappend auf den Boden einer Auflaufform schichten. 15 Minuten bei 190 °C backen.

Schritt 2

100 g Federkohl - **1** Knoblauchzehe, gehackt - **0.5 EL** Butter - **4** Eier - **4 EL** Joghurt - **1 EL** Kikkoman
natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz - **2 EL** Hartkäse , gerieben

Knoblauch und Federkohl in Butter anbraten. In einer Schüssel Joghurt mit Eiern und Kikkoman salzreduzierte Sojasauce verquirlen. Den gebratenen Federkohl und Käse hinzufügen. Umrühren, damit sich alles verbindet, und über die Süsskartoffel-Basis giessen.

Schritt 3

150 g Kabeljaufilet - **1 EL** Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce mit weniger Salz

Kabeljau in Stücke schneiden und auf die Füllung legen. Mit Kikkoman salzreduzierte Sojasauce beträufeln. Die Tarte 25 Minuten bei 180 °C backen. In 4 Stücke schneiden und je zwei Stücke in Lunchboxen packen.