

Teriyaki-Kürbis-Bowl mit Edamame

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

Nährwertangaben (pro Portion):
3'209 kJ / 767 kcal

Fett: **31 g** Eiweiss: **20 g**
Kohlenhydrate: **110 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für den Kürbis:

400 g Butternusskürbis
3 EL Kikkoman Teriyaki Wok Sauce mit geröstetem Sesam
80 g Schalotten
0.5 EL Olivenöl
2 EL Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack
2 TL Honig
1 Hass-Avocado (140 g)
2 TL Zitronensaft
80 g Radieschen
300 g brauner Reis, gekocht
120 g Edamame, gekocht

Für das Dressing:

3 EL Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack
0.5 EL Ahornsirup
2 TL Kikkoman geröstetes Sesamöl

Zum Servieren:

20 g Cashewnüsse, geröstet
2 TL schwarze Sesamkörner
2 Handvoll Koriander

ZUBEREITUNG

Schritt 1

400 g Butternusskürbis - **3 EL** Kikkoman Teriyaki Wok Sauce mit geröstetem Sesam

Kürbis halbieren, schälen und in ca. 2,5 cm dicke Scheiben schneiden. In eine Gratinform legen, mit Kikkoman Teriyaki Wok Sauce Sesam bestreichen und im auf 200 °C vorgeheizten Backofen (Ober- und Unterhitze) ca. 20 Minuten rösten, bis er weich ist.

Schritt 2

80 g Schalotten - **0.5 EL** Olivenöl - **2 EL** Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack - **2 TL** Honig

Schalotten in schmale Spalten schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten kurz anbraten. Kikkoman Ponzu Zitrone und Honig hinzufügen. Unter ständigem Rühren goldbraun karamellisieren lassen.

Schritt 3

1 Hass-Avocado (140 g) - **2 TL** Zitronensaft - **80 g** Radieschen - **300 g** brauner Reis, gekocht - **120 g** Edamame, gekocht

Avocado würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Reis, den Kürbis, die Schalotten, die Avocado, die Radieschen und Edamame in einer Schüssel anrichten.

Schritt 4

3 EL Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack **0.5 EL**

Ahornsirup - **2 TL** Kikkoman geröstetes Sesamöl Kikkoman Ponzu Zitrone, Ahornsirup und Kikkoman Sesamöl in einer kleinen Schüssel vermischen.

Schritt 5

20 g Cashewnüsse, geröstet - **2 TL** schwarze

Sesamkörner - **2** Handvoll Koriander

Cashewnüsse hacken. Das Dressing über die Bowl tröpfeln und anschliessend mit den Cashewnüssen, Sesamkörnern und Koriander garnieren.