KIKKOMAN

Überbackener Broccoli, Blumenkohl und glasierter Kürbis mit knusprigen Sojasauce-Streuseln

Gesamtzeit **45 Min.** **15 Min.** Vorbereitungszeit **30 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1'380 kJ / 329 kcal

Fett: **12.9 g** Eiweiss: **13.1 g**
Kohlenhydrate: **40.5 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

320 g	Broccoli
320 g	Blumenkohl
320 g	Kürbisfruchtfleisch (z.B. Hokkaidokürbis)
1 TL	Olivenöl
100 ml	Apfelsaft
1 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce

Für die Béchamelsauce:

2 EL	Erdnussöl (oder Pflanzenöl)
30 g	Weizenmehl
400 ml	Hafermilch (oder Mandelmilch oder Sojamilch)
50 ml	Gemüsebouillon
2 EL	Kokosmilch
1 TL	Zucker
0.5 TL	Salz
	Etwas Pfeffer

Für die Sojasauce-Streusel:

1 TL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 EL	Erdnussöl (oder Pflanzenöl)
0.5 Becher	Kikkoman Panko - Knuspriges Paniermehl nach japanischer Art
2	Stiele Petersilie

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Broccoli und Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen, waschen, blanchieren und gut abtropfen lassen. Kürbis waschen und in kleine Würfel (ca. 1 cm) schneiden. Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen, den Kürbis dazugeben und anschwitzen. Apfelsaft angiessen und aufkochen. Sojasauce zufügen und solange weiterkochen, bis die Flüssigkeit fast komplett verdampft ist.

Schritt 2

Für die Béchamelsauce das Erdnussöl in einem Topf erhitzen, das Mehl dazugeben und anschwitzen. Die warme Hafermilch, Bouillon und Kokosmilch nach und nach angiessen, unter Rühren aufkochen und ca. 1-2 Minuten köcheln lassen. Die Sauce mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Schritt 3

Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze (140 °C Umluft) vorheizen. Für die Sojasauce-Streusel die Sojasauce mit dem Erdnussöl gut vermischen. Das Pankomehl in eine Schüssel geben, mit der Sojasauce-Erdnussölmischung übergiessen und gut vermischen. Die Pankomischung auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Backofen ca. 6-7 Minuten backen. Petersilie waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und fein hacken. Pankomischung aus dem Ofen nehmen und mit der Petersilie vermischen.

Schritt 4

Backofentemperatur auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) erhöhen. Den glasierten Kürbis in eine Auflaufform legen und darauf abwechselnd den Broccoli und Blumenkohl geben. Mit der Béchamelsauce begiessen und im Backofen ca. 2-3 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Den Gratin aus dem Ofen nehmen, mit den Sojasauce-Streuseln bestreuen und servieren.