KIKKOMAN

Avocado-Bohnen-Dip mit Grillkartoffeln

Gesamtzeit **30 Min.**

ZUTATEN

4 Portion(en)

1 kg	Kartoffel
3 EL	Rapsöl
8 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
3	Avocados
100 g	weiße Bohnen
180 g	Joghurt
1	Limette
2 EL	Olivenöl
2	Thymianzweige
100 g	Mandeln
50 g	Kürbiskerne
2 TL	Honig

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Kartoffeln waschen und mit Schale in einem Topf mit Wasser und Salz weich kochen. Danach abschütten und kurz auskühlen lassen. Kartoffeln der Länge nach halbieren oder vierteln, mit Rapsöl und 2 EL Kikkoman Sojasauce marinieren und grillen.

Schritt 2

In der Zwischenzeit Avocado halbieren, Kern auslösen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch entnehmen. Limette auspressen. Beides mit den Bohnen, 4 EL Kikkoman Sojasauce, Joghurt und Olivenöl fein mixen.

Schritt 3

Thymian waschen, trocknen und abzupfen. Mandeln und Kürbiskerne in einer Pfanne rösten und mit 2 EL Kikkoman Sojasauce und Honig glasieren.

Schritt 4

Avocado-Bohnen-Dip in eine Schüssel füllen. Mit gerösteten Mandeln, Kürbiskernen und Thymian garnieren und zusammen mit den Grillkartoffeln servieren.