KIKKOMAN

Chilaquiles mit Mango-Salsa

Gesamtzeit **35 Min.** **10 Min.** Vorbereitungszeit **25 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2.187 kJ / 522 kcal

Fett: **29,4 g** Eiweiß: **21,4 g**
Kohlenhydrate: **37,8 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für die Mango-Tomaten-Salsa:

100 g	Kirschtomaten
1	kleine Zwiebel
100 g	Mango
0,5	Limette, Abrieb und Saft
2 TL	Kikkoman Teriyaki Wok Sauce mit geröstetem Knoblauch

Für die Chilaquiles:

1	kleine Zwiebel
1,5 EL	Kikkoman geröstetes Sesamöl
200 g	stückige Tomaten (Dose)
4 Prisen	Kreuzkümmel, gemahlen
0,25 TL	Chilipulver
2 EL	Kikkoman Teriyaki Wok Sauce mit geröstetem Knoblauch
2	Wraps/Tortillas (z. B. Vollkorn oder Protein)
1	kleine rote Zwiebel
100 g	Feta
2	Eier
	Einige Korianderblättchen

ZUBEREITUNG

Schritt 1

100 g Kirschtomaten - **1** kleine Zwiebel - **100 g** Mango - **0,5** Limette, Abrieb und Saft - **2 TL** Kikkoman Teriyaki Wok Sauce mit geröstetem Knoblauch
Alle Zutaten in sehr kleine Würfel schneiden und mit Limettenabrieb und -saft sowie Kikkoman Teriyaki Wok Sauce Knoblauch abschmecken.

Schritt 2

1 kleine Zwiebel - **1 TL** Kikkoman geröstetes Sesamöl **200 g** stückige Tomaten (Dose) - **4 Prisen** Kreuzkümmel, gemahlen - **0,25 TL** Chilipulver - **2 EL** Kikkoman Teriyaki Wok Sauce mit geröstetem Knoblauch
Zwiebel fein schneiden und in erhitztem Kikkoman Sesamöl andünsten. Tomaten zugeben, aufkochen und 8–10 Minuten köcheln lassen. Die Sauce mit Kreuzkümmel, Chilipulver und Kikkoman Teriyaki Wok Sauce Knoblauch würzen.

Schritt 3

2 Wraps/Tortillas (z. B. Vollkorn oder Protein) - **1 EL** Kikkoman geröstetes Sesamöl
Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Tortillas in ca. 5 x 5 cm große Stücke schneiden und in einer kleinen Auflaufform verteilen. Mit Kikkoman Sesamöl beträufeln, vorsichtig vermischen und ca. 10 Minuten im Backofen backen.

Schritt 4

1 kleine rote Zwiebel - **100 g** Feta
Rote Zwiebel in feine Ringe schneiden, Feta zerbröseln. Die Tortilla-Stücke mit der Tomatensauce beträufeln, mit der Zwiebel und

dem Feta bestreuen und noch einmal ca. 5 Minuten überbacken.

Schritt 5

2 Eier - **1 TL** Kikkoman geröstetes Sesamöl - Einige Korianderblättchen

Kikkoman Sesamöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Spiegeleier braten. Auf den Chilaquiles anrichten, mit Koriander garnieren und mit der Salsa servieren.