

Gebackener Rosenkohl in Orangensauce

Gesamtzeit **40 Min.** 20 Min. Vorbereitungszeit 20 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1453 kJ / 347 kcal

Fett: **13,2 g** Eiweiß: **11,3 g**
Kohlenhydrate: **53,2 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für das Kartoffelpüree:

500 g Kartoffeln
1 TL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
100 ml vegane saure Sahne
50 ml vegane Milch
50 g vegane Butter

Für den Rosenkohl:

500 g Rosenkohl
1 EL Olivenöl

Für die Orangensauce:

1 Orange
2 EL Kikkoman Ponzu -
Würzsauce mit Sojasauce
und Essig, mit
Zitronengeschmack
1 TL Zucker
1 Knoblauchzehe
0,5 TL frisch geriebener Ingwer
1 EL Kikkoman geröstetes
Sesamöl
1 TL Reisessig
1 EL Kartoffelstärke
3 EL Wasser

Zum Garnieren:

1 EL geröstete Sesamkörner

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Die Kartoffeln waschen, schälen, vierteln und in Wasser mit Kikkoman Sojasauce kochen. Die gegarten Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse in einen Topf drücken. Vegane saure Sahne, vegane Milch sowie vegane Butter hinzufügen und unter Rühren so lange erhitzen, bis die Butter schmilzt.

Schritt 2

Den Rosenkohl waschen und trocknen, Enden abschneiden und die Röschen halbieren. Mit Olivenöl beträufeln, mischen und auf ein mit Pergamentpapier ausgelegtes Backblech legen. Bei 180 °C 20 Minuten lang im Ofen backen.

Schritt 3

Die Orange waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Den Orangensaft, Kikkoman Ponzu Zitrone, Zucker, zerdrückten Knoblauch, geriebenen Ingwer, Sesamöl und Reisessig in eine Schüssel geben und pürieren, bis eine glatte Masse entsteht. Die abgeriebene Orangenschale hinzufügen, alles in einen Kochtopf geben und einmal kurz aufkochen. Vom Herd nehmen.

Schritt 4

Die Kartoffelstärke mit Wasser mischen und zur noch heißen Orangensauce geben. Den Topf zurück auf den Herd stellen und unter häufigem Rühren 3 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eindickt.

Schritt 5

Den gebackenen Rosenkohl in eine Schüssel geben und mit der Orangensauce übergießen. Gut mischen, bis alle Rosenkohlhälften mit Sauce bedeckt sind. Den Rosenkohl auf dem Kartoffelpüree anrichten und mit Sesamkörnern garnieren.