

Gilgeori Toast (Streetfood Sandwich)

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

Nährwertangaben (pro Portion):
2.185 kJ / 524 kcal

Fett: **22,4 g** Eiweiß: **25,3 g**
Kohlenhydrate: **52,4 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

200 g	Spitzkohl
1	Möhre
1	Zwiebel
1 EL	<u>Kikkoman geröstetes Sesamöl</u>
50 g	Babyblattspinat
4	Eier
2 EL	<u>Kikkoman Teriyaki Sauce mit geröstetem Knoblauch</u>
	Pfeffer aus der Mühle
2	Vollkorn-Baguettebrötchen
1 EL	Meersalzbutter
3 EL	Ketchup
2 TL	<u>Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack</u>
1 EL	Tomatenmark
2	Blätter grüner Salat, z.B. Lollo Bionda
	Einige Korianderblättchen

ZUBEREITUNG

Schritt 1

200 g Spitzkohl - **1** Möhre - **1** Zwiebel - **1 EL**

Kikkoman geröstetes Sesamöl

Den Spitzkohl und die Möhre in Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen, in feine Ringe schneiden und alles in dem erhitzten Kikkoman Sesamöl in einer kleinen Pfanne ca. 5 Minuten braten.

Schritt 2

50 g Babyblattspinat - **4** Eier - **2 EL** Kikkoman

Teriyaki Sauce mit geröstetem Knoblauch - Pfeffer aus der Mühle

Den Spinat waschen und sehr fein hacken. Die Eier mit der Kikkoman Teriyaki Sauce mit Knoblauch verquirlen, mit Pfeffer würzen und den Spinat untermischen.

Schritt 3

Die Eier-Spinat-Mischung zum Gemüse gießen und stocken lassen.

Schritt 4

2 Vollkorn-Baguettebrötchen - **1 EL**

Meersalzbutter - **3 EL** Ketchup - **2 TL** Kikkoman

Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit

Zitronengeschmack - **1 EL** Tomatenmark - **2**

Blätter grüner Salat, z.B. Lollo Bionda - Einige Korianderblättchen

Die Baguettebrötchen aufschneiden und die Schnittflächen der Brötchen in einer weiteren Pfanne in der erhitzten Butter rösten. Den Ketchup mit der Kikkoman Ponzu Zitrone und dem Tomatenmark verrühren und die Brötchenhälften damit bestreichen. Den Salat waschen und trocken

tupfen. Die unteren Brötchenhälften erst mit dem Salat, dann mit dem Gemüse-Ei und dem Koriander belegen. Die übrigen Brötchenhälften auflegen und servieren.