

Kohl-Katsu-Auflauf mit Sojaglasur

Gesamtzeit **30 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 20 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2.133,8 kJ / 510 kcal

Fett: **33 g** Eiweiß: **21 g**
Kohlenhydrate: **32 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

250 g Rinderhackfleisch
250 g Weißkohl, in 1 cm große
Würfel geschnitten
0,5 Zwiebel, in 1 cm große
Würfel geschnitten
6 EL Kikkoman Panko -
Knuspriges Paniermehl
nach japanischer Art
2 Eier
2 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
1 TL Pfeffer
Coating:
90 g Kikkoman Panko -
Knuspriges Paniermehl
nach japanischer Art
2 EL Geriebener Parmesan
2 EL Olivenöl
3 EL Rotwein
3 EL Ketchup
2 EL Worcestershire-Sauce
1 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
1 EL Zucker

ZUBEREITUNG

Schritt 1

250 g Rinderhackfleisch - **250 g** Weißkohl, in 1 cm große Würfel geschnitten - **0,5** Zwiebel, in 1 cm große Würfel geschnitten - **6 EL** Kikkoman Panko - Knuspriges Paniermehl nach japanischer Art - **2** Eier - **2 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **1 TL** schwarzer Pfeffer

Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen, bis Fleisch und Gemüse gut vermengt sind. In eine hitzebeständige Auflaufform (ca. 18 x 10 cm) füllen.

Schritt 2

90 g Kikkoman Panko - Knuspriges Paniermehl nach japanischer Art - **2 EL** Geriebener Parmesan - **2 EL** Olivenöl

Alle Zutaten mischen und auf die Fleisch-Gemüse-Mischung geben. Bei 200 °C 20 Minuten im Ofen backen.

Schritt 3

3 EL Rotwein - **3 EL** Ketchup - **2 EL** Worcestershire-Sauce - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **1 EL** Zucker

Während der Auflauf im Ofen gart, die Sauce zubereiten. Alle Zutaten in einen kleinen Topf geben und unter ständigem Rühren 5 Minuten kochen, bis sie eindickt. Zum Auflauf servieren.