

Spanische Frittata mit Saubohnen und Sesamsauce

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

Nährwertangaben (pro Portion):
1.340 kJ / 320 kcal

Fett: **20 g** Eiweiß: **18 g**
Kohlenhydrate: **18 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

100 g frische Saubohnen
4 große Eier
2 EL Speiseöl
6 Stangen grüner Spargel,
geputzt und in 2 cm
lange Stücke geschnitten
1 kleine rote Paprika,
gewürfelt
1 kleine Zucchini, gewürfelt
85 ml Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
2 EL Erdnussbutter
2 EL Kikkoman Teriyaki Sauce
mit geröstetem Sesam
2 EL Limettensaft
1 TL Chilipaste
15 g Schnittlauch, gehackt

ZUBEREITUNG

Schritt 1

100 g frische Saubohnen - **4** große Eier - **40 ml**
Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **2 EL**
Speiseöl - **6** Stangen grüner Spargel, geputzt und
in 2 cm lange Stücke geschnitten - **1** kleine rote
Paprika, gewürfelt - **1** kleine Zucchini, gewürfelt
Die Saubohnen 15 Minuten in Salzwasser kochen.
Abgießen und Schalen entfernen. In einer
Rührschüssel Eier und Kikkoman Sojasauce
verquirlen. Eine beschichtete Pfanne über der
direkten Hitze eines Lagerfeuers oder auf dem
Herd erhitzen und etwas Öl hineingeben. Paprika
und Zucchini hinzufügen und 2 bis 3 Minuten
anbraten, bis sie leicht weich sind. Saubohnen und
Spargel dazugeben und umrühren, damit sie sich
mit dem anderen Gemüse verbinden. Die
verquirlten Eier über das Gemüse in die Pfanne
gießen und vorsichtig umrühren, um das Gemüse
gleichmäßig zu verteilen. Die Frittata 3 bis 4
Minuten auf jeder Seite braten, bis sie fest wird.

Schritt 2

2 EL Erdnussbutter - **2 EL** Kikkoman Teriyaki Sauce
mit geröstetem Sesam - **2 EL** Limettensaft - **45 ml**
Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **1 TL**
Chilipaste - **15 g** Schnittlauch, gehackt
Alle Zutaten bis auf den Schnittlauch in einer
kleinen Schüssel zu einer glatten Sauce verrühren.
Die Sauce über die Frittata geben und mit dem
gehackten Schnittlauch garnieren.