KIKKOMAN

Zucchini-Raw mit Auberginen-Vinaigrette

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

Nährwertangaben (pro Portion):
2.672 kJ / 638 kcal

Fett: **32,6 g** Eiweiß: **34,3 g**
Kohlenhydrate: **44,3 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

1	gelbe Zucchini
1	grüne Zucchini
150 g	Azukibohnen (aus der Dose)
1 EL	Kikkoman Sauce für Poke-Fischsalat auf Basis von Sojasauce und Sesamöl
1	Bio-Limette
0,5	kleine Aubergine
1	kleine Schalotte
1	kleine Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
2 EL	heller Balsamico
2 EL	Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack
2 EL	Leinöl
	Pfeffer aus der Mühle
125 g	Halloumi
1	kleines Bund Petersilie
	Nach Belieben: Chiliflocken

ZUBEREITUNG

Schritt 1

1 gelbe Zucchini - **1** grüne Zucchini - **150 g** Azukibohnen (Konserve) - **1 EL** Kikkoman Sauce für Poke-Fischsalat auf Basis von Sojasauce und Sesamöl - **1** Bio-Limette

Zucchini der Länge nach in Scheiben bzw. Streifen hobeln. Azukibohnen mit Kikkoman Sauce für Poke Bowls marinieren. Limette achteln.

Schritt 2

0,5 kleine Aubergine - **1** kleine Schalotte - **1** kleine Knoblauchzehe - **2 EL** Olivenöl - **2 EL** heller Balsamicoessig - **2 EL** Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack - **2 EL** Leinöl - Pfeffer aus der Mühle

Aubergine und Schalotte in kleine Würfel schneiden und Knoblauch hacken. Alles in 1 EL erhitztem Olivenöl goldbraun braten. Mit Balsamico und Kikkoman Ponzu Zitrone ablöschen. Leinöl unterrühren und mit Pfeffer würzen.

Schritt 3

125 g Halloumi - **1** kleiner Bund Petersilie - Nach Belieben: Chiliflocken - Limettenachtel aus Schritt 1

Halloumi in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und in einer beschichteten Pfanne im restlichen Öl ca. 4 Min. von beiden Seiten goldbraun braten. Petersilie waschen, trockentupfen und Blättchen abzupfen. Die Zucchinischeiben in Bowls anrichten, mit den Bohnen garnieren und mit dem lauwarmen Dressing beträufeln. Den Halloumi, die Petersilie und die Limette auf den Bowls anrichten und sofort servieren, da der Halloumi am besten warm

schmeckt. Nach Belieben den Halloumi mit Chiliflocken bestreuen.