

Barbecue-Sojadip

Zubereitungszeit **10 Minuten**

Kalorien pro Portion **134**



Zutaten für 4 Personen

- 1 Thymianzweig
- 1 Rosmarinzweig
- Chilis
- 1 Zwiebel
- 0,5 rote Paprika
- 1 Gewürzgurke
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 200 ml Ketchup
- 5 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce

Zubereitung:

1. Die Thymian- und Rosmarinblätter fein hacken. Die Chilis fein hacken (wer es nicht so scharf mag, sollte die Kerne entfernen). D
2. ie Zwiebel pellen und fein würfeln.
3. Die Paprika und die Gewürzgurke entkernen und ebenfalls fein würfeln.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig anschwitzen. Anschließend die Paprika,- und Gurkenwürfel, Ketchup und Sojasauce hinzugeben.
5. Mit Chili, Thymian und Rosmarin abschmecken und kurz köcheln lassen.

Tipp: Schmeckt sehr gut zu gegrilltem Fleisch oder Pasta.