

Gebratener Spargel mit Ingwer und Sesamöl



Rezept für 1 Portionen
Dauer: ca. 15 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Ingwerwurzel	50 g
Feinkristallzucker	1 Prise(n)
Sojasauce / Sojasoße / Shoyu	6 Esslöffel
Karotten / Möhren	1 Stk.
weißer Spargel	1 kg
Sesamöl	2 Esslöffel
Koriandergrün tiefgefrohren	Etwas / nach Bedarf
Sesam schwarz	Etwas / nach Bedarf

Zubereitung:

Rezept von Christian Petz

Gebratener Spargel mit Ingwer und Sesamöl

ZUBEREITUNGSZEIT 15 MIN.
SCHWIERIGKEITSGRAD LEICHT
PRO PORTION CA. 130 KCAL

Außerhalb der klassischen Spargelsaison kann man für dieses Gericht auch grünen Spargel, der etwas intensiver schmeckt, verwenden.

Spargel schälen und schräg in 4 mm dünne Scheiben schneiden.
Die Karotte schälen, der Länge nach halbieren und ebenfalls schräg in Scheiben schneiden.

Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Spargel einlegen und mit Sojasauce und einer kräftigen Prise Zucker würzen. Karottenscheiben und Ingwer zugeben und unter ständigem Schwenken der Pfanne etwa 3 Minuten sehr heiß braten. Dann die Hitze etwas reduzieren, mit frischem Koriander und schwarzen Sesamkörnern bestreuen.
Eventuell mit Reis servieren.

Dieses tolle Rezept stammt aus dem Kochbuch "Geschmack verbindet: Zeitgemäße österreichische Küche mit Sojasauce".

(Fotocredit: Kikkoman)

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-1964-Gebratener-Spargel-mit-Ingwer-und-Sesamoel.html>
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at