

BROKKOLI IN SOJA-SAUCE



Zutaten:

350g Brokkoli
150 ml Gemüsefond
4 EL Soja-Sauce
1 EL Sesam
1 Limette
1 Chillischote
1 EL Honig
1 Knoblauchzehe
etwas Ingwer
etwas Sesamöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Knoblauchzehen schälen und fein hacken, den Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzt und den Knoblauch andünsten, danach mit Gemüsefond ablöschen und mit Sojasauce, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Limette waschen und die Schale abreiben, eine Hälfte auspressen. Den Limettensaft und die Limettenschale zum Fond geben. Den Brokkoli bei 95 Grad ca. 7 Minuten garen.

Den Sesam ohne Fett anrösten und anschließend den Brokkoli und den Gemüsefond vermengen und mit dem Sesam bestreuen.