

saisonküche

Lauch-Sesam-Gemüse



Zubereitungszeit

20 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien:	130 kcal
Eiweiss:	6 g
Fett:	7 g
Kohlenhydrate:	14 g

Zutaten für 4 Portionen

- 600 g Lauch
- 2 Schalotten
- 200 g Shiitakepilze
- 2 EL Sesamöl
- 1 EL Sesamsamen
- 2 EL Sojasauce
- 1 dl Bouillon
- 80 g Mungobohnensprossen
- 1 TL Szechuanpfeffer, aus dem Delikatessgeschäft

Zubereitung

1. Lauch leicht schräg in Scheiben schneiden. Schalotten in Schnitze schneiden. Pilze vierteln. In einer Bratpfanne Öl erhitzen. Pilze, Lauch, Schalotten und Sesamsamen dazugeben. Bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Sojasauce, Bouillon, Sprossen und Pfeffer dazugeben. Ca. 2 Minuten köcheln lassen und sofort servieren.