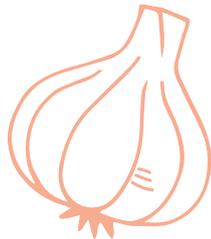




Mangold und Stangenbohnen in Teriyakisauce

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

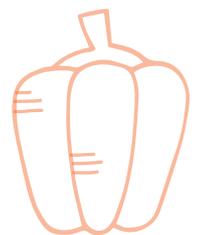
- 3 EL Rapsöl
- 1 EL Sesamöl
- 2 Knoblauchzehen
- 10 g Ingwer
- 40 g Rohrzucker
- 80 ml Sojasauce
- 60 ml Mirin (süßer Reiswein)
- 1 Limette
- 2 EL Sesamsamen
- Chiliflocken nach Geschmack
- 400 g Mangold oder Pak-Choy
- 200 g Stangenbohnen
- 4 Lauchzwiebeln



ZUBEREITUNG

Öle vermischen. Knoblauch und Ingwer schälen und mittelfein hacken.
Im heißen Öl kurz dünsten, Zucker zugeben und köcheln lassen, bis er leicht caramellisiert.
Mit Sojauce und Mirin ablöschen und ausgepressten Limettensaft zugeben.
Ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce sirupartig eindickt.
Sesam und Chili zugeben, einmal aufkochen lassen und beiseite stellen.
Mangoldstiele in ca. 1 cm breite Stücke, die Blätter grob schneiden.
Stangenbohnen putzen und in ca. 3 cm breite Stücke schneiden.
Stiele, Blätter und Bohnen getrennt im heißen Wasser bissfest blanchieren, abtropfen lassen, mit der Sauce vermischen und einmal aufkochen lassen.
Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und mit dem Gemüse vermischen.
Dazu passen Reis oder Nudeln.

Guten Appetit!



Marienhof
ESPERDE