

Sesammöhren, -rosenkohl / -blumenkohl

Rezept für 2-3 Portionen

350 g Rosen- oder Blumenkohl	säubern und halbieren.
300 g BIO-Möhren	bürsten und längs vierteln (in Stifte).
1 Zwiebeln	schälen und in feine Streifen schneiden.
½ Bund Koriander*	waschen und grob zerkleinern - <i>separat stellen!</i>
10 g Sesam*	in einer Pfanne ohne Fett rösten.
2 EL Rapsöl	<u>Pfannenvariante:</u> in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln glasig andünsten. Möhren dazugeben und eine weitere Minute dünsten.
50-75 ml Wasser	dazu gießen und zugedeckt 7-8 Minuten dünsten.
1 EL Honig	Am Ende der Garzeit
2 EL Sojasoße	+
1 TL Sesamöl*	+
Jodsalz, Pfeffer	untermischen und mit würzen.

*Zum Anrichten und mit Sesamöl, Sesam und Koriandergrün bestreuen.

Tipp:

- Als Backofenvariante: In einem Glas Rapsöl, Wasser, Honig, Sojasoße, Salz und Pfeffer miteinander vermengen und 25-30 min in einer Auflaufform bei 220°C garen. Anschließend mit Sesamöl beträufeln.

