**Sana Dreifaltigkeits-
Krankenhaus Köln**

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 - *separat stellen!*
10 g Sesam*	in einer Pfanne ohne Fett rösten.
	Pfannenvariante:
2 EL Rapsöl	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.
	Am Ende der Garzeit
1 EL Honig	+
2 EL Sojasoße	+
1 TL Sesamöl*	untermischen und mit
Jodsalz, Pfeffer	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.

Sana Dreifaltigkeits-Krankenhaus Köln GmbH | Aachener Straße 445-449 | 50933 Köln
Tel.: 0221 94071-0 | Fax: 0221 409552 | E-Mail: info-koeln@sana.de | Internet: www.sana.de/koeln
Geschäftsführerin: Hannah Kador
Sitz der Gesellschaft: Köln
Registergericht: Köln HRB 7404 | USt-IdNr.: DE 129455223 | Steuer-Nr.: 22359182261