

Gegrillte Jakobsmuscheln mit Shichimi oder Chili-Sojasauce

Gesamtzeit **35 Min.**

Nährwertangaben (pro Portion):
507 kJ / 121 kcal

Fett: **7,3 g** Eiweiß: **12,3 g**
Kohlenhydrate: **1,5 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

12	Jakobsmuscheln
1	Frühlingszwiebel
120 g	frischer Spinat
10 ml	Pflanzenöl
20 g	Butter
	frisch gemahlener Pfeffer
4 EL	Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce
	Shichimi-Pulver
1 g	Chilifäden

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Die Frühlingszwiebel in ganz feine Ringe schneiden und in ein Sieb geben. Unter fließendem Wasser waschen und gut abtropfen lassen.

Schritt 2

Den Spinat ebenfalls waschen und abtropfen. In einer Pfanne Öl erhitzen und den Spinat darin scharf anbraten. Butter hinzugeben und alles pfeffern.

Schritt 3

Natürlich gebrauchte Sojasauce und Shichimi-Pulver in einer Schüssel vermischen und glattrühren.

Schritt 4

Anschließend eine antihaftbeschichtete Pfanne erhitzen und die Jakobsmuscheln von beiden Seiten ohne Fett anbraten, bis sie zur Hälfte gar sind.

Schritt 5

Die Pfanne vom Herd nehmen und sie etwas runterkühlen lassen. Die Shichimi-Sojasaucen-Würzmischung hinzufügen und alles schwenken.

Schritt 6

Zum Schluss Spinat und Jakobsmuscheln auf einem Teller anrichten und mit der Chili-Sojasauce

übergießen. Mit Frühlingszwiebeln und Chili-Fäden dekorieren.