

Ebi to Yasai no Gomaae – Blanchierte Garnelen mit Gemüse und Sesamsauce



Zubereitungszeit **20 Minuten**

Kalorien pro Portion **231**

Zutaten für 4 Personen

None:

120 g Garnelen

100 g grüne Bohnen

60 g Möhren

60 g Shiitakepilze

30 g weißer Sesam

4 EL Kikkoman Sauce für Reis

6 EL Pflanzenöl

Zubereitung:

1. Garnelen blanchieren und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Grüne Bohnen und Möhren putzen, ebenfalls blanchieren und in 3 cm lange Stücke schneiden. Shiitake blanchieren und in 3-4 mm dünne Scheiben schneiden, danach leicht auspressen.
3. Den Sesam in einer ölfreien Pfanne auf mittlerer Stufe goldbraun rösten, danach abkühlen lassen. Sesam mit der Soja-Würzsauce Süß in einen Messbecher geben und mit einem Stabmixer pürieren. Pflanzenöl nach und nach dazu gießen, bis die Sauce emulgiert und glatt ist.
4. Garnelen und Gemüse in eine Schüssel geben und mischen. Anschließend in einer flachen Schüssel anrichten und mit der Sesam-Sojasauce übergießen.

Guten Appetit!