

Gebratener Spargel mit Ingwer und Sesamöl*



Zubereitungszeit **15 Minuten**
Kalorien pro Portion **130**

Zutaten für 4 Personen

1 kg weißer Spargel
1 Karotte
2 EL Sesamöl
6 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 Prise Zucker
50 g Ingwer
Koriander
schwarzer Sesam

Zubereitung:

1. Spargel schälen und schräg in 4 mm dünne Scheiben schneiden. Die Karotte schälen, der Länge nach halbieren und ebenfalls schräg in Scheiben schneiden.
2. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Spargel einlegen und mit Sojasauce und einer kräftigen Prise Zucker würzen. Karottenscheiben und Ingwer zugeben und unter ständigem Schwenken der Pfanne etwa 3 Minuten sehr heiß braten.
3. Dann die Hitze etwas reduzieren, mit frischem Koriander und schwarzen Sesamkörnern bestreuen.
4. Eventuell mit Reis servieren.

Außerhalb der klassischen Spargelsaison kann man für dieses Gericht auch grünen Spargel, der etwas intensiver schmeckt, verwenden. ↪

*Rezept von 5-Sterne Koch Christian Petz

Guten Appetit!