

Gomoku Yasai irini – Geschmortes Gemüse nach japanischer Art



Zubereitungszeit **50 Minuten**

Kalorien pro Portion **432**

Zutaten für 4 Personen

8 Shiitakepilze
1 TL Zucker
100 g Bambussprossen
100 g Möhren
100 g Schwarzwurzeln
30 g Zuckerschoten
1 & 1/2 EL Sesamöl
200 ml Hühnerbrühe
5 EL Kikkoman Wok Sauce
100 g weiße Bohnen

Zubereitung:

Die getrockneten Shiitakepilze mit einem TL Zucker über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag 100 ml des Wassers aufbewahren. Die Stiele der eingeweichten Shiitake entfernen und die Pilze anschließend vierteln.

1. Den Bambus mit etwas Wasser aufkochen lassen, danach mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Anschließend in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Möhren und Schwarzwurzeln schälen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Zuckerschoten putzen, blanchieren und schräg halbieren.
3. In einem Topf das Sesamöl erhitzen und Möhren, Schwarzwurzeln und Bambus darin anschwitzen. Die Shiitakepilze hinzugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit Hühner- oder Gemüsebrühe und Shiitakewasser aufgießen und zum Kochen bringen.
4. Schaum mit einem Schöpflöffel entfernen. Danach die Wok Sauce hinzufügen und bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Weiße Bohnen in den Topf geben und das Gemüse so lange kochen, bis die Hälfte der Brühe verdunstet ist.

5. Zum Schluss die Zuckerschoten hinzufügen und dann servieren.

Guten Appetit!