Karotten-Sesam-Gemüse

Zeit gesamt 20min

Zubereitungszeit 20min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schalotten	4 St.
Karotten	2 St.
Butter	3 EL
Honig	4 TL
Sesam, weiß	4 EL
Gemüsebrühe	150 ml
Sojasauce	3 EL
Pfeffer, schwarz	
Salz	

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Pfanne

1. Schalotten halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Karotten schälen, Enden entfernen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden.

2. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalotten ca. 2–3 Min. glasig dünsten. Karotten zufügen und unter Wenden ca. 3–4 Min. anbraten. Mit Honig beträufeln und mit Sesam bestreuen und weitere ca. 1–2 Min. braten.

3. Gemüse mit 150 ml Gemüsebrühe ablöschen, mit Sojasauce und Pfeffer würzen und zugedeckt ca. 3–5 Min. garen, evtl. mehr Brühe zufügen. Mit Salz abschmecken. Karotten-Sesam-Gemüse sofort servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen Hähnchencurry mit Brokkoli und Reis.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	176 kcal
Kohlenhydrate	18 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	11 g