

Beilage

Gegrillter wilder Brokkoli mit Sesam und Soja

Zutaten:

200 g Wilder Broccoli

10 g Sesam geröstet

10 ml Sojasauce

1 EL Butter

Salz

Zubereitung:

Den Brokkoli in einem großen Topf mit Salzwasser ca. 1-2 Minuten kochen und danach in Eiswasser abschrecken. Danach den Brokkoli in einer Pfanne mit Pflanzenöl scharf anbraten. Butter in die Pfanne geben und mit Sojasauce ablöschen. Auf einem Teller anrichten und mit Sesam bestreuen.