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.