KIKKOMAN

Gebratene Jakobsmuscheln mit Karfiol und Erbsen

Gesamtzeit **25 Min.** **10 Min.** Vorbereitungszeit **15 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.500 kJ / 360 kcal

Fett: **17 g** Eiweiß: **28 g**
Kohlenhydrate: **20 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

200 g	Jakobsmuschelfleisch
0,25 TL	gelbes Currypulver
90 ml	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
250 g	Karfiol
0,5 Bund	Frühlingszwiebeln
1	Staudensellerie
	Öl zum Braten (z. B. Rapsöl)
1 EL	Kikkoman geröstetes Sesamöl
150 g	gefrorene grüne Erbsen
50 g	Zuckerschoten
1 TL	geriebene Zitronenschale
0,5 Bund	Minze, gehackt
1 EL	Zitronensaft
0,5	Chilischote, gehackt (optional)

Zum Garnieren:

1 Handvoll	Erbsensprossen (optional)
1	Zitrone, halbiert (optional)

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Die Jakobsmuscheln vierteln, mit einer Prise Currypulver würzen und mit 30 ml Kikkoman Sojasauce beträufeln.

Schritt 2

Karfiol in Röschen teilen. Die weißen Teile der Frühlingszwiebeln fein hacken und die grünen Teile in 2 cm große Stücke schneiden. Staudensellerie in dünne Scheiben schneiden.

Schritt 3

Etwas Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und die Jakobsmuscheln 1 Minute bei starker Hitze anbraten. Umrühren, eine weitere Minute garen und aus der Pfanne nehmen. Kikkoman Sesamöl in dieselbe Pfanne geben, dann den Karfiol hinzufügen und 2 Minuten braten. Gefrorene Erbsen, Sellerie und die weißen Teile der Frühlingszwiebeln hinzufügen und 2 Minuten mitbraten. Dann die Jakobsmuscheln, Zuckerschoten, die grünen Teile der Frühlingszwiebeln und den Zitronenabrieb beimengen. Mit Kikkoman Sojasauce würzen und eine weitere Minute köcheln. Zum Schluss die gehackte Minze unterziehen und mit Zitronensaft und Chilischote abschmecken.

Schritt 4

Nach Belieben mit den Erbsensprossen und/oder einer halben Zitrone servieren.