

Rezept

Grünes Gemüse mit Sesam »Goma-Ae«

Ein Rezept von Grünes Gemüse mit Sesam »Goma-Ae«, am 29.06.2026

Zutaten

40 g heller Sesam	100 g Brokkoli
100 g grüne Bohnen	100 g Zuckerschoten
100 g grüner Spargel	Salz
2 EL Sojasauce	2 EL Zucker (ersatzweise Ahornsirup)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 130 kcal, 5 g F, 4 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Den Sesam in einer großen Pfanne ohne Fett erhitzen und bei mittlerer Hitze anrösten. Dabei mit einem Pfannenwender mehrfach wenden, sodass die Körner nicht anbrennen. Sesam in einem Mörser grob zerstoßen.

2. Brokkoli waschen und in grobe Röschen teilen. Bohnen, Zuckerschoten und Spargel waschen und putzen, dabei den Spargel von den holzigen Enden befreien.

3. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Zuckerschoten ca. 20 Sek. darin blanchieren, dann mit einer Schaumkelle herausnehmen und in einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen. Nacheinander auf die gleiche Weise den Spargel ca. 30 Sek., die grünen Bohnen ca. 2 Min. und die Brokkoliröschen ca. 3 Min. im kochenden Wasser blanchieren.

4. Die Zuckerschoten jeweils längs schräg dritteln, den Spargel und die Bohnen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und die Brokkoliröschen in mundgerechte Stücke teilen. Den Sesam mit der Sojasauce und dem Zucker gründlich verrühren und unter das Gemüse mengen. Alles auf vier Schalen verteilen.