

Rezept

## Kimpira mit Wurzelgemüse

Ein Rezept von Kimpira mit Wurzelgemüse, am 28.06.2026

### Zutaten

<b>100 g</b> Lotuswurzel (Asienladen, ersatzweise 8 Scheiben TK-Lotuswurzel)	<b>1 EL</b> heller Sesam
<b>100 g</b> Pastinaken	<b>100 g</b> Möhren
<b>2 TL</b> Zucker	<b>2 EL</b> dunkle Sojasauce (Koikuchi)
<b>1 EL</b> Sesamöl	<b>1 TL</b> Sake
	Shishimi Togarashi (scharfe Würzpaste, ersatzweise Chiliflocken)

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal, 4 g F, 2 g EW, 13 g KH

### Zubereitung

1. Bei Verwendung von TK-Lotuswurzel diese in ca. 30 Min. bei Raumtemperatur auftauen lassen, dann trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Frische Lotuswurzel schälen und zuerst in dünne Scheiben, dann in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten, dann herausnehmen. Möhren und Pastinaken schälen, putzen und in dünne Stifte schneiden. Sojasauce, Zucker und Sake gründlich vermischen.
3. Das Sesamöl in der Pfanne erhitzen, die Pastinaken und die Lotuswurzel ca. 30 Sek. darin anbraten, dann die Möhrenstifte dazugeben und alles ca. 1 Min. weiterbraten, bis das Gemüse bissfest ist.
4. Die Sojasaucen-Mischung zugießen und die Pfanne schwenken. So lange weiterbraten, bis die Flüssigkeit in der Pfanne verdunstet ist. Den Sesam zugeben und die Pfanne nochmals schwenken. Das Kimpira auf vier Schalen verteilen. Mit Shichimi togarashi bestreuen.