

N° 4a

Bärenstark gekocht



Geröstetes Sesam-Gemüse

(4 Portionen)

Zutaten

- 1 Brokkoli
- 2 gelbe Möhren
- 2 rote Möhren
- 2 EL Sesamsaat
- 2 EL Rapsöl (alternativ Sesamöl)
- ggf. 1 kleine Knoblauchzehe
- Msp. Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Brokkoli in kleine Röschen schneiden, den Strunk schälen, alles Holzige entfernen, halbieren und in Streifen schneiden.
2. Gelbe und rote Möhren in Streifen schneiden.
3. In einer Pfanne das Sesamöl erhitzen, ggf. den Knoblauch dazugeben und eine Minute anrösten.
4. Gemüse dazugeben und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 5–8 Minuten anbraten, bis das Gemüse bissfest ist.
5. Sesamsaat ca. zwei Minuten ohne Öl in einer beschichteten Pfanne unter ständigem Rühren anrösten und dann zu dem Gemüse geben.
6. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Gutes Gelingen wünscht 40 SECONDS Kids
Gesundes Schulessen für Berlin



Eine Initiative von:



Mehr Rezepte unter:

www.40seconds.de/kids/rezepte

www.radioteddy.de/40seconds