

Jakobsmuscheln mit grünem Gemüse

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Marinieren: ca. 20 Min.

1½ EL heller Reiswein oder trockener
Sherry

1 EL Ingwer, fein gerieben

1 TL dunkles Sesamöl

400 g Jakobsmuscheln

500 g chinesischer Broccoli, dicke
Stiele halbiert, in ca. 2 cm breiten
Streifen

Salzwasser, siedend

1 dl Gemüsebouillon

1 EL heller Reiswein oder trockener
Sherry

1 EL helle (light) Sojasauce

1 TL Maizena

½ TL Rohrzucker

1 TL dunkles Sesamöl

1 EL Erdnussöl

1 Bundzwiebel mit dem Grün,
in feinen Ringen

2 Knoblauchzehen, in Scheibchen

1 EL Ingwer, fein gerieben

1. Reiswein mit Ingwer und Sesamöl verrühren. Jakobsmuscheln begeben, mischen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 20 Min. marinieren.
2. Broccoli ca. 2 Min. blanchieren, kurz in kaltes Wasser legen, gut abtropfen.
3. Bouillon mit allen Zutaten bis und mit Sesamöl verrühren. Erdnussöl in einer weiten Pfanne heiss werden lassen. Marinierte Jakobsmuscheln beidseitig je 1–2 Min. braten, herausnehmen.



4. Wenig Öl in derselben Pfanne heiss werden lassen. Bundzwiebel, Knoblauch und Ingwer kurz anbraten, Sauce und Gemüse darunter mischen, aufkochen, Muscheln darauflegen, nur noch heiss werden lassen.

Tipp: statt chinesischer Broccoli, Erbsen, Kefen, Bundzwiebeln, Knoblauch verwenden.