



SESAM WURZELN

Zutaten:

4	kleine Petersilienwurzeln
2 EL	Sesamöl, geröstet
1 EL	Sojasoße
5 EL	Rote Beete Saft
1 TL	Ingwer, frisch gerieben
6 EL	heller Sesam geröstet
3	Zweige Petersilie

Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung für 2-3 Portionen:

Die Petersilienwurzeln waschen, schälen und schneiden. In einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze mit dem Sesamöl anbraten, hierbei gelegentlich durchschwenken. Den geriebenen Ingwer und Rote Beete Saft ebenfalls mit in die Pfanne geben, gut schwenken und weiterbraten. Nach 6 bis 8 Minuten (je nach Größe der Wurzeln) die Sojasauce in die Pfanne geben und die Hitze nochmal reduzieren. Abschließend die Wurzeln noch im Sesam wälzen und mit Salz & Pfeffer abschmecken. Zum Servieren mit frisch gehackter Petersilie bestreuen und genießen.

