

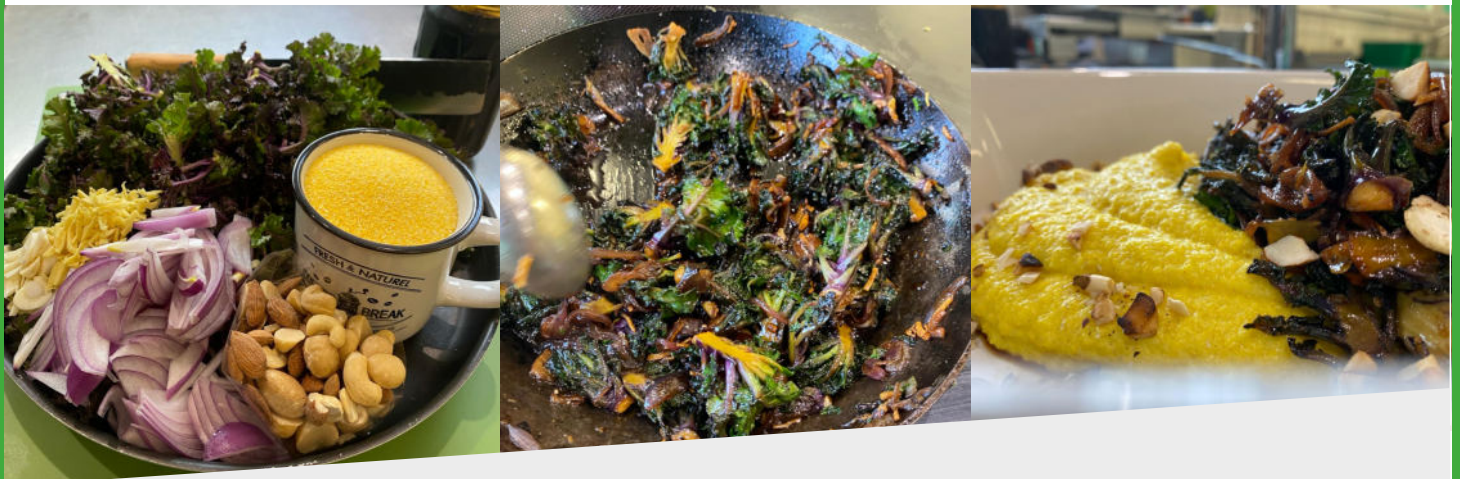
# FLOWER SPROUTS ASIAPFANNE

## Zutaten

- 300 g Flower Sprouts | halbiert
- 3 Stk Knoblauchzehen | in Scheiben
- 1 Stk Zwiebel | in Streifen
- 10 g Ingwer | in Streifen
- Bratbutter
- 3-4 EL Sojasauce süss
- 1/2 Zitrone | Abrieb und Saft
- Chili | getrocknet oder frisch
- 100 g Nüsse | geröstet
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung

- 1) Flower Sprouts mit Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer in Bratbutter scharf anbraten.
- 2) Sojasauce dazugeben, mit Zitronenabrieb und Saft vermischen. Abschmecken.
- 3) Für Schärfe etwas Chili dazu. Am Schluss die gerösteten Nüsse dazu.



## Tipps

- Servieren mit einer exotischen Polenta (Kokosnussmilch, Curcuma, Currypulver)
- Als Salat: knackig blanchieren und marinieren