Biogen *Für mich*

Chicorée-Wok mit Honig

(4 Portionen)

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

Zutaten

1	Chicorée
150 g	Zuckerschoten
100 g	Shiitake-Pilze
2	rote Zwiebeln
70 g	frischer Ingwer
3	Knoblauchzehen
50 g	frische Sojabohnen
1 EL	Sesamsamen
2 EL	Sesamöl
2 EL	Sojasoße
1 TL	flüssiger Honig

Zubereitung:

1. Chicorée waschen und trocken tupfen. Anschließend vierteln und den Strunk großzügig entfernen.
2. Zuckerschoten waschen und jeweils die Enden abschneiden. Pilze ebenfalls putzen und vierteln.
3. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.
4. Chicorée-Viertel in den Wok geben, in heißem Öl von allen Seiten goldbraun braten, abtupfen und wieder herausnehmen. Zwiebeln mehrere Minuten lang glasig dünsten und anschließend Zuckerschoten, Pilze, Ingwer, Knoblauch und Sojabohnen hinzugeben. Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren zusammen anbraten.
5. Chicorée-Viertel wieder dazugeben, mit Sojasoße und Honig abschmecken und für einige Minuten abgedeckt köcheln lassen.
6. Währenddessen Sesamsamen ohne zusätzliches Öl vorsichtig anrösten und vor dem Servieren über das Gericht streuen.

Ihr Appetit auf fernöstliche Köstlichkeiten ist noch nicht gestillt? Garnieren Sie den Chicorée-Honig-Wok für noch intensiveren Geschmack ganz einfach mit frisch gehacktem Koriander.

TIPP:

Chicorée ist eine gute Beta-Carotin-Quelle: Dieser Stoff wird im Körper zu Vitamin A umgebaut und kann unter anderem die Wundheilung sowie die Zellerneuerung anregen. Daneben ist der Korbblütler außergewöhnlich reich an Inulin. Dieser lösliche Ballaststoff kann die natürlichen Abwehrkräfte des Darms unterstützen und so für ein starkes Immunsystem sorgen.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

kJ/kcal: 718/172 **EW:** 8,4 g **F:** 8,3 g **KH:** 14,6 g **BE:** 1,2

Biogen-35086 v3