

Japanisches Essen 10 Personen

Vorspeise Jakobsmuscheln

700g Jakobsmuscheln

3/4 Teelöffel Salz

700g Stängelkohl - Brokoli

700ml Wasser

3 Eier, leicht verquirlt

3 EL Mehl

6 EL Sake

3 EL Sojasauce

Salz, Pfeffer frisch gemahlen

1. Jakobsmuscheln quer halbieren, mit Salz bestreuen und 10-15 Min. ruhen lassen
2. Stängelkohl währenddessen waschen, putzen und in mundgerechte Stücke zerteilen. 1 EL Öl in einer tiefen Pfanne oder einem Wok stark erhitzen. Gemüse darin von allen Seiten kurz anbraten, mit Wasser ablöschen und 1-2 Min. kochen lassen. Abgießen und das Gemüse warm halten.
3. Pfanne mit einem Küchenpapier auswischen. 1 EL Öl bei mittlerer Hitze darin erwärmen, verquirlte Eier hinein gießen und 3-5 Min. braten. Dabei immer wieder mit Essstäbchen rühren. Rührei aus der Pfanne nehmen und warm halten.
4. Jakobsmuscheln auf Küchenpapier legen und trocken tupfen. Mit Mehl bestäuben, Restliches Öl in derselben Pfanne stark erhitzen. Jakobsmuscheln darin von beiden Seiten scharf anbraten. Brokkoli und Rührei hinzufügen und untermischen. Sake und Sojasauce zugießen, umrühren und 1 Min. kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf vier Teller verteilen und servieren