

Pilz-Brokkoli-Pfanne

Für 2 Portionen

250 g Champignons	300 g Brokkoli-Röschen	2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen	1 TL Sojasauce	1 TL Sesamöl
Salz, Pfeffer	1 TL Sesam-Samen	

Olivenöl in einer großen Pfanne auf mittlere Temperatur bringen, die gehackten Knoblauchzehen hinzufügen und 30 Sekunden anbraten, bis sie aromatisch sind.

Die geschnittenen Champignons in die Pfanne geben und 5 Minuten braten, bis sie weich und leicht goldbraun sind.

Die Brokkoli-Röschen hinzufügen und 5 Minuten braten, bis sie zart, aber noch sind. Sojasauce und das Sesamöl über das Gemüse gießen und alles gut miteinander verrühren. Die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken, für eine weitere Minute in der Pfanne lassen, mit Sesam-Samen bestreuen und servieren.

NN am 13. Februar 2026