



In Sesamöl gebratenes Gemüse

Zutaten:

1 rote Paprika	2 EL Sojasoße
1 gelbe Paprika	2 TL Fischsoße
1 Zucchini	2 EL Austersoße
1 Aubergine	3 bis 5 Tropfen Tabasco
600 g bunte Kartoffeln	1 bis 2 EL Sonnenblumenöl
Saft einer Limette	Salz
4 EL Sesamöl	

Zubereitung:

1. - Den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. Die Kartoffeln gut waschen und in dünne Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben und kräftig salzen. Etwa 30 Minuten stehen lassen und das dadurch entstandene Wasser abgießen. Mit Sonnenblumenöl vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Die Kartoffeln sollten nicht übereinander liegen. Ab damit in den Ofen für etwa 30 Minuten. Die Kartoffeln sind fertig, wenn sie etwas braun und knusprig geworden sind.
2. - In der Zwischenzeit das restliche Gemüse waschen und vom kernigen Inneren befreien. Danach in grobe Stücke schneiden. Für die Marinade vermischt Ihr Limettensaft, 2 EL Sesamöl, Sojasoße, Fischsoße, Austersoße und Tabasco. Dann gebt Ihr das Gemüse mit 2 EL Sesamöl in eine Pfanne und bratet es für etwa 5 Minuten scharf an. Löscht es mit der Marinade ab und serviert es in kleinen Schüsseln als Vorspeise.

Viele weitere Rezepte findest du unter: www.kathi-koestlich.de