



GEWÜRZE
DER WELT



Rezeptkarte Nr. 248

Gebratenes Jerk-Gemüse



10 Minuten



5 Minuten



45 Minuten inkl. Marinieren

Zutaten für 2 Personen

- 5 junge Zucchini
- 4 Frühlingszwiebeln
- ½ Limette (Saft)

Für die Jerk-Marinade:



2 EL Jerk

- 1 Schalotte, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 3 cm Ingwer, gehackt
- 30 ml Sonnenblumenöl



3-4 EL Sojasauce

Rezept

Zucchini und die weißen Teile der Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Alle Zutaten für die Marinade im Mixbecher pürieren. Das Gemüse mit der Marinade vermischen und 30 Minuten ziehen lassen.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und das marinierte Gemüse darin kräftig rösten. Mit Sojasauce und Limettensaft abschmecken. Das Grün der Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden und unter das fertige Gemüse rühren.

Guten Appetit!