

Jakobsmuscheln mit Chili

Nährwertangaben (pro Portion):
440 kJ / 105 kcal

Fett: **7 g** Eiweiss: **8.8 g**
Kohlenhydrate: **1.4 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

1	Frühlingszwiebel
120 g	Spinat
10 ml	Pflanzenöl
20 g	Butter
1 Prise	Pfeffer
4 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz
0.5 TL	Shichimi (7-Gewürze- Pulver) oder Chili
12 Stück	Shichimi (7-Gewürze- Pulver) oder Chili Chilistreifen

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Die Frühlingszwiebeln in sehr dünne Ringe schneiden, unter kaltem Wasser waschen und trocken ausdrücken. Den Spinat reinigen und grob zuschneiden. Diesen in einer Pfanne kurz anbraten, Butter hinzugeben und mit Pfeffer abschmecken. Die Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce in eine Schüssel geben und mit Shichimi mischen.

Schritt 2

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Jakobsmuscheln beidseitig mittel-scharf anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, die Sojasauce hinzugeben und nochmals erhitzen. Die Jakobsmuscheln darin schwenken. Die heißen Jakobsmuscheln auf dem Spinat anrichten, mit etwas Sauce übergossen und mit Frühlingszwiebeln und Chilistreifen garnieren.