

Honigmisonudeln*

4-6 Esslöffel Misonudeln

2 Esslöffel Honig

1 Esslöffel Senf

2 Esslöffel Wasser

2 Esslöffel Ingwer, gerieben

2 Knoblauchzehen

2 Esslöffel Soja

2 Esslöffel Apfelessig

Alle Zutaten zusammen rühren und aufwärmen ohne dass es kocht. 30 Minuten ziehen lassen.

Die Sauce wird als Marinade oder Dipp verwendet.

Gegrillte Auberginen oder Zucchini mit Honigmiso

(Biokisten: Basis, Storbasis, Kuk, Lille, Dogme, Kedelig, Single, Ekstrastormix)

2 Personen. Zubereitung ca. 15. Minuten.

1 Aubergine und / oder Zucchini

½ Portion Honigmiso

1 Esslöffel Sesam

Schneide die Aubergine / Zucchini in 4-6 Scheiben der Länge nach, pinsele sie mit Öl und grille sie oder brate sie ca. 5-7 Minuten.

Pinsele sie mit Honigmiso und grille sie bis die zart goldengelb sind.

Auf eine Platte legen und mit Sesam bestreuen.

Dazu Honigmisosoße servieren.

Gegrillter Sommerkohl mit Honigmisosoße

(Biokisten: Basis, Storbasis, Kuk, Dogme, Kedelig, Stormix, Ekstrastormix).

4 Personen.

1 Weißkohl oder Spitzkohl

1 Portion Honigmisosoße

1 Esslöffel geröstete Sonnenblumenkerne

Schneide den Kohl in dünne Scheiben. Pinsele ihn mit Öl und grille oder brate die Scheiben ca. 8-10 Minuten.

Pinsele sie mit Honigmiso und grille sie bis sie zart goldengelb sind. Auf eine Platte legen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

Als Beilage zu Fleisch, Hähnchen oder Fisch. Dazu Honigmisosoße servieren.

* Rezepte von Firma Aarstiderne , Dänemark