Sojabohnenkeimlinge mit Sichuan-Gemüse
Sìchuān shācài dàdòu miáo

Herkunft: China
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
100 g Karotte(n)
500 g Bohnensprossen
30 g Mu-Err-Pilze eingeweicht
30 g Eingelegtes Gemüse (Sichuan-Gemüse)
10 EL Öl
1 Zehen(n) Knoblauch
1 ½ TL Salz
¼ TL Pfeffer schwarz
1 ½ EL Zucker
1 EL Glutamat
5 EL Fleischbrühe
3 Frühlingszwiebel(n)
1 ½ TL Kartoffelmehl
3 EL Wasser
½ TL Sesamöl

Vorbereitung
Die Karotten in feine Streifen schneiden (Julienne), in einer Pfanne Wasser zum Kochen bringen und die Karotten und die Sojabohnenkeimlinge 1 Minute blanchieren. Abgießen und gut abtropfen lassen, danach beiseite stellen. Die Pilze und das Zha Cai-Gemüse abgießen und gut abtropfen lassen. Die Pilze je nach Größe zerkleinern, Zha Cai in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken, die Karotten in Streifen schneiden. Die Pilze in warmen Wasser einweichen. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Das Kartoffelmehl mit 3 EL Wasser anrühren. Eine Pfanne vorbereiten.

Zubereitung
10 EL Öl in die Pfanne geben und erhitzen. Den Knoblauch kurz anbraten, danach die Karotten, das Zha Cai, die Pilze und die Sojabohnenkeimlinge beigeben und 1 Minute braten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Glutamat würzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Frühlingszwiebeln dazugeben und alles aufkochen lassen. Das angerührte Kartoffelmehl untermischen und andicken lassen, mit Sesamöl abschmecken und sofort servieren. Zha Cai sollte vor der Verwendung mindestens 30 Minuten mit der doppelten Menge Wasser eingeweicht werden, um den stark salzigen Geschmack zu mäßigen.

© 2024 coquina.de