Bambussprossen in pikanter Sauce
Gan shao sun

Bambussprossen in pikanter Sauce, auch bekannt als Gan shao sun, haben einen einzigartigen Geschmack. Die Bambussprossen selbst sind mild und leicht süßlich, während die pikante Sauce ihnen eine würzige und leicht scharfe Note verleiht. Die Sauce besteht oft aus Zutaten wie Sojasauce, Schalotten, Paprikaöl und manchmal auch eingelegtem Gemüse oder getrockneten Garnelen. Diese Kombination sorgt für ein ausgewogenes Geschmacksprofil, das sowohl herzhaft als auch erfrischend ist.

Herkunft: China
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
300 g Bambussprossen
25 g Eingelegtes Gemüse (Sichuan-Gemüse)
25 g chinesischer Schinken
5 g Garnelen getrocknet
1 Spitzpaprika scharf
3 Schalotten
3 EL Sojasauce
40 ml Pflanzenöl
10 EL Paprikaöl

Vorbereitung
Die Bambussprossen waschen und in lange schmale Streifen schneiden. Die getrockneten Krabben in warmem Wasser für 30 Minuten einweichen, dann fein zerhacken. Den Schinken in kleine Stücke schneiden. Den Paprika entkernen und fein hacken, die Schalotten schälen und ebenfalls fein hacken.

Zubereitung
Das Öl in einer Pfanne über starker Flamme erhitzen. Die Streifen der Bambussprossen in das heiße Öl geben und eine kleine Weile pfannenrühren. Die Bambussprossen mit einem Sieblöffel herausnehmen und abtropfen lassen. Das meiste Öl wegschütten. Die Pfanne mit wenig Öl am Boden wieder auf die starke Flamme setzen. Das fein zerhackte Fleisch braten, bis es hellbraun ist. Die getrockneten Krabben, das eingelegte Salzgemüse und Paprika dazugeben und pfannenrühren. Die getrockneten Bambussprossen, Sojasauce und einige Löffel Wasser dazugeben, bei mäßiger Hitze brodeln lassen, bis die Bambussprossen gar sind. Die Zwiebelschalotten dazugeben und für eine weitere Minute dünsten. Paprikaöl darauf gießen, auf einer Platte servieren.

© 2026 coquina.de