Bohnensprossen mit geschnetzeltem Schweinefleisch
Ròu si douyá

Bohnensprossen mit geschnetzeltem Schweinefleisch, auch bekannt als Ròu si douyá, ist ein beliebtes chinesisches Gericht. Es kombiniert die knackige Frische der Bohnensprossen mit dem zarten, marinierten Schweinefleisch. Der Geschmack ist eine harmonische Mischung aus herzhaft und leicht süßlich, oft abgerundet mit Sojasauce, Ingwer und Knoblauch.

Herkunft: China
Kategorie: Hauptspeisen, Schweinefleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 20 Minuten
Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
500 g Schweinefleisch
3 Chilischote(n) grün
10 EL Erdnussöl
5 cm Ingwer
500 g Bohnensprossen
1 Prise Salz
5 Zehen(n) Knoblauch
1 Bund Frühlingszwiebel(n)
2 TL Reiswein

Für die Marinade
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
1 Prise Pfeffer weiß
5 TL Sojasauce hell
3 TL Reiswein
1 ½ TL Kartoffelmehl

Für die Sauce
1 ½ TL Kartoffelmehl
8 EL Wasser
5 EL Austernsauce


Bohnensprossen mit Schweinefleisch

Vorbereitung
Das Schweinefleisch waschen, abtupfen, in feine streichholzgroße Streifen schneiden, und in eine Schüssel geben. Für die Marinade Salz, Zucker, Pfeffer, Sojasauce, Reiswein, Kartoffelmehl und Wasser zusammen rühren und unter das Fleisch mischen. 20 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit den Ingwer und Knoblauch schälen. Knoblauch fein hacken und den Ingwer in feine Streifen schneiden. Die Chilischoten waschen, je nach Geschmack entkernen und dann in feine Streifen schneiden (Achtung: Hände waschen nicht vergessen). Die Frühlingszwiebeln putzen und in Streifen schneiden, grüne und weiße Teile getrennt. Für die Sauce das Kartoffelmehl mit Wasser und Austernsauce mischen.

© 2026 coquina.de

Zubereitung

Den Wok stark erhitzen und die Hälfte des Öls in hinein geben. Den Ingwer kurz anbraten, dann die Bohnensprossen und Chilistreifen dazu geben. Mit Salz abschmecken und 2 bis 3 Minuten pfannenrühren. Darauf achten, dass die Bohnensprossen nicht den Biss verlieren und warm stellen. Den Wok säubern und ausreiben, wieder stark erhitzen und das restliche Öl hineingeben. Den Knoblauch anbraten, dann die weißen Frühlingszwiebeln dazu geben. Kurz umrühren und das Fleisch unterheben. Alles noch 30 Sekunden pfannenrühren und dann den Reiswein von der Seite her in in Wok geben, alles noch weitere 1 bis 2 Minuten umrühren, bis das Fleisch gar ist. Nun die Hitze reduzieren und die Sauce dazu gießen, weiter rühren. Wenn die Sauce sämig geworden ist, die grünen Frühlingszwiebeln unterheben, das Fleisch auf die Bohnensprossen geben und heiß servieren.

© 2026 coquina.de