Sojabohnenkeimlinge a la Changphuak
Pattua-ngoag Changphuak

Pattua-ngoag Changphuak ist ein thailändisches Gemüsegericht. Bohnen- und Bambussprossen und Chinakohl werden kurz gekocht und mit einer Sauce gereicht.

Herkunft: Thailand
Kategorie: Hauptspeisen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

400 g Bohnensprossen
200 g Bambussprossen
1 Chinakohl
1 Prise Salz
4 EL Reiswein
3 EL Tamarindenmark
10 ml Gemüsebrühe
2 Limone(n)
1 Zweig(e) Koriander
4 EL Öl

Vorbereitung

Den Chinakohl klein schneiden, die Limonen in dünne Scheiben schneiden. Den Koriander waschen, abtupfen und die Blätter abzupfen.

Zubereitung

Das Öl in der Pfanne erhitzen, die Sojabohnenkeimlinge und Bambusschoten langsam hinzugeben und alles 5 Minuten kochen lassen. Nach und nach mit Sherry, Tamarinde, Salz und einem Schuss Gemüsebrühe würzen. Weitere 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Auf einer warmen Platte anrichten. Das fertige Gemüse mit den Korianderblättern bestreuen und die Limonenscheibchen um die Platte außen herum legen.

© 2026 coquina.de