Grüne Bohnen mit Hackfleisch
Gan bian dou jiao

Grüne Bohnen mit Hackfleisch, auch bekannt als Gan bian dou jiao, sind ein beliebtes chinesisches Gericht. Der Geschmack ist eine köstliche Kombination aus herzhaft, würzig und leicht scharf. Die grünen Bohnen werden oft knusprig angebraten, was ihnen eine besondere Textur verleiht, während das Hackfleisch saftig und gut gewürzt ist. Typische Gewürze wie Knoblauch, Ingwer, Sichuanpfeffer und getrocknete Chilischoten sorgen für eine aromatische und leicht scharfe Note.

Herkunft: China
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

6 EL Öl
800 g Bohnen grün
6 Chilischote(n) getrocknet
1 TL Sichuanpfeffer
3 cm Ingwer
6 Zehen(n) Knoblauch
400 g Hackfleisch vom Rind
2 TL Sojasauce dunkel
2 TL Zucker
2 TL Reisessig braun
1 Prise Salz
2 Lauchzwiebeln

Vorbereitung

Die Bohnen waschen, abtropfen lassen, die Chilischoten fein hacken. Den Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden.

Zubereitung

2 EL Öl im Wok erhitzen. Die Bohnen darin bei mittlerer Hitze 15 Minuten unter wiederholtem Rühren braten, bis sie faltig und trocken werden. Herausnehmen und beiseite stellen.
Chili und Sichuanpfeffer im restlichen Öl pfannenrühren, bis sie ihre Aromen entfalten. Aus dem Wok nehmen und wegwerfen.
Ingwer und Knoblauch in den Wok geben und kurz pfannenrühren. Das Hackfleisch dazugeben und schnell weiterrühren. Sojasauce, Zucker, Reisessig, 5 EL Wasser und 1 Prise Salz unterrühren. Die Bohnen wieder in den Wok geben, die Hitze erhöhen und weiterrühren, bis die Flüssigkeit zur Hälfte verdampft ist. Das Gericht mit Lauchzwiebelringen bestreuen und heiß mit gekochtem Reis servieren.

© 2026 coquina.de