

Vegetarische Rezepte

Asiagemüse Vegetarisch

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Beilagen, Exotisch, Gemüse Asien, Exotisch

1	Bund	Frühlingszwiebeln	1	Handvoll Blattspinat
1		rote Paprika		etwas Sojasauce
1		Chilischote		etwas Austersauce
200 g		Zuckerschoten		etwas Reiswein
1/2		Becher Lotuswurzeln (Dose)	1/2	geh. TL Speisestärke
1		Knoblauchzehe, fein - geschnitten	1	Bund chinesischer Schnittlauch
		etwas frischer Ingwer, fein - gehackt		Salz, Pfeffer
1/2		Becher Bambussprossen (Dose)		Zucker
				Erdnussöl, geröstetes - Sesamöl

Die Frühlingszwiebeln in schräge Streifen schneiden. Paprika und Chili in feine Streifen und Zuckerschoten in Rauten schneiden, die Lotuswurzelscheiben halbieren.

Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Chili, Paprika, Zuckerschoten, Bambussprossen und Lotuswurzel in einer Pfanne in Erdnussöl unter Rühren braten.

Mit Sojasauce und Reiswein sowie Austersauce ablöschen und nach Bedarf mit etwas Zucker und Sesamöl abschmecken.

1 EL Reiswein und 1 EL Sojasauce mit etwas Stärke verrühren und das Gemüse damit abbinden. Dann den Spinat zugeben, kurz mitgaren und zuletzt den chinesischen Schnittlauch untermischen.

