Sojabohnensprossen mit Gemüse und Schnittlauch
Dòuyá pèi shūcài hé jiucài

Sojabohnensprossen mit Gemüse und Schnittlauch (Dòuyá pèi shūcài hé jiucài) bieten eine wunderbare Kombination aus frischen, knackigen Texturen und milden, leicht süßlichen Aromen. Die Sojabohnensprossen selbst haben einen zarten, leicht nussigen Geschmack, der gut mit dem frischen, leicht scharfen Aroma des Chinalauchs harmoniert. Das Gemüse fügt zusätzliche Geschmacksnoten und Texturen hinzu, die das Gericht abwechslungsreich und interessant machen.

Herkunft: China
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
100 g Bohnensprossen
1 Paprika grün
100 g Karotte(n)
5 Zweig(e) Chinalauch
½ TL Salz
¼ TL Glutamat
5 EL Öl
1 Prise Pfeffer

Vorbereitung
Die Sojabohnensprossen entwurzeln und unter fließendem Wasser waschen. Die Möhren schälen und waschen. Die Paprika waschen und entkernen. Möhren und Paprika in feine Streifen schneiden, so dünn und so lang wie die Sojabohnensprossen. Den Schnittlauch waschen und schneiden, so lang wie die Gemüsestreifen.

Zubereitung
Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen. Dann Sojabohnensprossen, Paprika und Möhren dazugeben und etwa zwei Minuten kochen (beim Kochen ab und zu rühren, damit die Gemüsestreifen gleichmäßig erhitzt werden). Sämtliches Gemüse aussieben. Einen Wok mit dem Öl erhitzen und den Schnittlauch anbraten, bis der Schnittlauch sein Aroma entfaltet. Die Gemüsestreifen zugeben, zusammen mit dem Schnittlauch pfannenrühren. Gleichzeitig Salz, Pfeffer und Glutamat zugeben, kurz anbraten und dann gleich in eine vorgewärmte Schüssel geben.

© 2026 coquina.de