Grüne Erbsen mit Kokosmilch
Ye liu zhi zhu qing dou

Grüne Erbsen mit Kokosmilch, auch bekannt als Ye liu zhi zhu qing dou, ist ein köstliches Gericht, das durch seine cremige und leicht süße Note besticht. Die Kombination aus den zarten, leicht süßlichen Erbsen und der reichhaltigen, aromatischen Kokosmilch schafft ein harmonisches Geschmackserlebnis.
Das Gericht hat eine samtige Textur und wird oft mit Gewürzen wie Knoblauch oder Ingwer verfeinert, die zusätzliche Tiefe und Wärme hinzufügen. Es ist sowohl nahrhaft als auch wohltuend und eignet sich hervorragend als Beilage oder leichtes Hauptgericht.

Herkunft: China
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
3 Tomate(n)
3 Zehen(n) Knoblauch
1 TL Kartoffelmehl
2 EL Wasser
5 EL Öl zum Braten
300 g Erbsen
½ EL Tomatenketchup
300 ml Kokosmilch

Vorbereitung
Die Tomaten kreuzweise einschneiden und mit heißem Wasser überbrühen. Dann die Haut abziehen, Stiele und Kerne entfernen und das Tomatenfleisch in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Kartoffelmehl mit 2 EL Wasser vermischen.
Zubereitung
Das Öl in einer heiten Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin 30 Sekunden anbraten. Die Erbsen und die Tomatenwürfel dazugeben und 1 Minute unter Rühren anbraten. Nun Tomatenketchup, Zucker, Salz und die Kokosmilch unterrühren und alles weitere 1 ½ Minuten weiterkochen lassen. Das Öl für die Würze unter die Wasser-Kartoffelmehl-Mischung rühren und unter Rühren in die Pfanne geben, bis die Sauce eine sämige Konsistenz erhält. Heiß servieren.

© 2026 coquina.de