Zuckerschoten mit Knoblauch
Suan rong he lan dou

Zuckerschoten mit Knoblauch, auch bekannt als Suan Rong He Lan Dou, haben einen knackigen und süßen Geschmack, der durch die Zugabe von Knoblauch eine würzige und aromatische Note erhält. Die Kombination aus der natürlichen Süße der Zuckerschoten und dem intensiven Aroma des Knoblauchs macht dieses Gericht besonders lecker und vielseitig.

Herkunft: China
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
4 EL Öl
400 g Zuckerschoten
6 Zehen(n) Knoblauch
2 Lauchzwiebeln
3 cm Ingwer
2 EL Reiswein
1 Prise Salz
100 ml Gemüsebrühe

Vorbereitung
Die Zuckerschoten putzen und in sehr feine Streifen schneiden, den Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden.

Zubereitung
Das Öl im Wok stark erhitzen. Zuckerschoten dazugeben und schnell 1 Minute pfannenrühren. Die restlichen Zutaten dazugeben und 2 bis 3 Minuten pfannenrühren. Heiß mit gekochtem Reis servieren.

© 2026 coquina.de