



## 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 herhaft, 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 pfannenröhren, bis sie ihre Aromen entfalten. Aus dem Wok nehmen und wegwerfen.

Ingwer und Knoblauch in den Wok geben und kurz pfannenröhren. Das Hackfleisch dazugeben und schnell weiterröhren. Sojasauce, Zucker, Reisessig, 5 EL Wasser und 1 Prise Salz unterröhren. Die Bohnen wieder in den Wok geben, die Hitze erhöhen und weiterröhren, bis die Flüssigkeit zur Hälfte verdampft ist. Das Gericht mit Lauchzwiebelringen bestreuen und heiß mit gekochtem Reis servieren.