

Rezept

Asia-Gemüsepfanne mit Chili-Nüssen

Ein Rezept von Asia-Gemüsepfanne mit Chili-Nüssen, am 26.04.2024

Zutaten

50 g TK-Edamame-Bohnen	100 g Shiitake (Pilze)
2 Frühlingszwiebeln	1 Mini-Pak-Choi
1 rote Paprika	1 Stück Ingwer (ca. 2 cm lang)
2 EL Erdnusskerne (geröstet und gesalzen)	2 EL Rohrohrzucker
1 1/2 TL Chiliflocken	1 EL Öl
2 EL Mirin (süßer Reiswein, nach Belieben)	50 ml Gemüsebrühe
3 EL Sojasauce	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal, 17 g F, 13 g EW, 39 g KH

Zubereitung

1. Die Edamame-Kerne etwas antauen lassen. Die Pilze putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben. Die Stiele rausdrehen und die Hüte feinblättrig schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Stücke schneiden.
2. Pak Choi putzen und waschen, den Strunk abschneiden. Weiße Stiele in feine Streifen schneiden. Die Blätter in breitere Streifen schneiden. Die Paprika halbieren, Kerne und weiße Trennwände entfernen. Die Hälften waschen und in Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.
3. Die Erdnüsse grob hacken. Ein Stück Backpapier bereitlegen. 1 ½ EL Rohrohrzucker in einer Pfanne schmelzen lassen. Sobald der Zucker flüssig ist, die Pfanne vom Herd nehmen. Die Erdnüsse darin schwenken und mit ½ TL Chiliflocken würzen, dann schnell aus der Pfanne nehmen und auf dem Backpapier abkühlen lassen.
4. Das Öl in der Pfanne erhitzen, es macht nichts, wenn noch Karamellspuren in der Pfanne sind. Die Pilze darin unter Rühren bei großer Hitze ca. 1 Min. braten. Paprika und Pak-Choi-Stiele dazugeben und 1-2 Min. mitbraten. Frühlingszwiebeln und Ingwer dazugeben und ca. 2 Min. mitbraten.
5. Edamame-Kerne und Pak-Choi-Blätter unterrühren, mit ½ TL Chiliflocken würzen und nach Belieben mit Mirin ablöschen. Die Gemüsebrühe und 2 EL Sojasauce hinzufügen und alles bei kleiner Hitze 2-3 Min. unter Rühren köcheln lassen, dabei sollten sich auch die letzten Karamellreste lösen. Mit übriger Sojasauce (1 EL), übrigen Chiliflocken und eventuell noch etwas Zucker abschmecken. Die Chili-Nüsse auseinanderbrechen und über das Gemüse streuen.