

Rezept

Asia-Sprossen-Gemüse

Ein Rezept von Asia-Sprossen-Gemüse, am 09.06.2026

Zutaten

je 2 rote und gelbe Paprikaschoten	200 g Sojabohnensprossen
200 g Zuckerschoten (ersatzweise Chinakohl)	4 Frühlingszwiebeln
1/2 Bund Koriandergrün	1 Stück frischer Ingwer (ca. 5 cm lang)
6 EL Sesamöl	1 TL Dajong-Chinagewürz (Asienladen)
100 ml Austernsauce (ersatzweise Sojasauce)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Die Paprika waschen, vierteln, von Stielansätzen, Kernen und inneren Trennwänden befreien und in dünne Streifen schneiden. Die Sojabohnensprossen ca. 15 Sek. in sprudelnd kochendem Wasser blanchieren, dann in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2. Die Zuckerschoten waschen, putzen und längs in Streifen schneiden. (Chinakohlblätter längs halbieren und quer in Streifen schneiden.) Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Röllchen schneiden. Den Koriander waschen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und klein hacken. Den Ingwer schälen und ebenfalls klein hacken.

3. Das Sesamöl in einem Wok (oder einer großen Pfanne) erhitzen, die Paprika darin bei starker Hitze ca. 5 Min. anbraten. Sprossen, Zuckerschoten und Frühlingszwiebeln dazugeben und bei mittlerer Hitze kurz mitdünsten. Koriander, Ingwer und Dajong-Gewürz unterrühren. Die Austernsauce untermischen und alles bei schwacher Hitze weitere 5 Min. garen.