

Rezept

China-Gemüse süßsauer

Ein Rezept von China-Gemüse süßsauer, am 13.10.2024

Zutaten

Für die Sauce

1 TL Palmzucker (ersatzweise brauner Zucker)

6 EL Sojasauce

2 TL Speisestärke

4 EL Reissessig

Für das Gemüse

200 g Zuckerschoten

100 g Shiitake

2 Scheiben Ananas

Salz

400 g Brokkoli

1 Stück Ingwer (30g)

2 EL Öl

Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal, 6 g F, 6 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Den Palmzucker fein zerbröckeln oder mit dem Messer durchhacken, bis er körnig ist. Anschließend mit der Stärke mischen und mit der Sojasauce, dem Reissessig und 175 ml Wasser glatt rühren und beiseitestellen.
2. Die Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren oder dritteln. Den Brokkoli putzen, waschen, in Röschen zerteilen, die Stiele schälen und klein schneiden. Die Pilze mit einem feuchten Tuch abreiben, die Stiele entfernen und die Hüte in Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Ananas schälen und in Würfel schneiden, den harten Mittelstrunk dabei entfernen.
3. Das Öl in einem Wok erhitzen, den Ingwer darin ganz kurz anbraten. Die Zuckerschoten und den Brokkoli dazugeben und bei starker Hitze ca. 3 Min. rührbraten. Die Pilze dazugeben und alles weitere 2 Min. rührbraten. Die vorbereitete Sauce noch einmal durchrühren und in den Wok gießen. Die Ananas ebenfalls dazugeben und alles unter Rühren noch 1 Min. köcheln lassen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passen Reis oder Reissnudeln.