

Rezept

# Chinesische Gemüsepfanne

Ein Rezept von Chinesische Gemüsepfanne, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> Zucchini	<b>1</b> rote Paprikaschote
<b>1 Stück</b> Ingwer (ca. pflaumengroß)	<b>2</b> Möhren
<b>1 Stange</b> Lauch	<b>100 g</b> Mungobohnensprossen
<b>100 g</b> Cashewkerne	<b>3 EL</b> Öl
<b>200 g</b> TK-Erbsen	<b>3 EL</b> Sojasauce
<b>4 EL</b> Sherry (nach Belieben)	<b>2 TL</b> Tamarindenmus
<b>1 EL</b> Zucker	<b>250 g</b> gekochter Reis vom Vortag
Salz	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 3-4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal

## Zubereitung

1. Den Zucchini und die Paprika waschen und putzen. Beides in feine Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken.
2. Die Möhren putzen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Den Lauch putzen, längs aufschneiden, gründlich waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Mungobohnensprossen waschen und abtropfen lassen. Die Cashewkerne in einer trockenen Pfanne anrösten, bis sie leicht gebräunt sind.
3. Das Öl im Wok erhitzen. Den Ingwer, die Möhrenscheiben, die Paprika, die Erbsen, die Lauchringe und die Zucchinistreifen ca. 3 Min. darin pfannenrühren. Die Mungobohnensprossen dazugeben und 2-3 Min. im geschlossenen Wok mitbraten.
4. Das Gemüse an den Rand schieben. Die Sojasauce, den Sherry, das Tamarindenmus und den Zucker in den Wok geben und verrühren. Den Reis und die Cashewkerne dazugeben und alles gut miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.