

Rezept

Chinesisches Gemüse süßsauer

Ein Rezept von Chinesisches Gemüse süßsauer, am 09.06.2026

Zutaten

1 Zwiebel	2 Scheiben frische Ananas (200 g)
1 rote Paprikaschote	125 g Zuckerschoten
300 g Austernpilze	3 EL Sojasauce
2 EL chinesischer Reisessig (ersatzweise Apfelessig)	1 EL Zucker
1 TL Stärkemehl	1 EL Rapsöl
2 Scheiben Baguette	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und klein würfeln. Ananasscheiben in Würfel schneiden. Die Paprikaschote waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Zuckerschoten waschen und schräg in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Die Austernpilze putzen, die harten Stiele entfernen. Kleinere Pilze ganz lassen, die größeren halbieren oder vierteln. Sojasauce, Essig, Zucker und Stärkemehl mit etwas Wasser glatt rühren.
2. Das Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne stark erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig dünsten. Paprika, Zuckerschoten und Ananas dazugeben und 2 Min. pfannenrühren. Dann die Pilze in die Pfanne geben und kurz mitbraten. Mit der Sauce aufgießen und gut durchrühren, bis alle Zutaten mit der Sauce überzogen sind und schön glänzen.
3. Das Gemüse abkühlen lassen und zum Mitnehmen in eine gut verschließbare Box geben. Das Baguette getrennt dazureichen.