Rezept

Chop Suey aus dem Wok

Ein Rezept von Chop Suey aus dem Wok, am 03.07.2025

Zutaten

400 g	Schweinefilet
2 EL	Reiswein (ersatzweise trockener Sherry)
	Salz
10 g	Tongu-Pilze
1	Knoblauchzehe
2	Möhren
150 g	Bambussprossen (aus der Dose)
4 EL	Öl
1 TL	Speisestärke
3 EL	Sojasauce
1 TL	Zucker
	Pfeffer
1 Stück	Ingwer (ca. 2 cm)
300 g	Wirsing
250 g	Mungobohnensprossen
2	Zwiebeln
200 ml	Hühnerbrühe

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Das Fleisch trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Sojasauce, Reiswein, Zucker, Salz und Pfeffer verquirlen. Das Fleisch darin mindestens 45 Min. marinieren.

2. Die Pilze mit kochendem Wasser übergießen und 20 Min. einweichen. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Wirsing waschen, putzen und in 1-2 cm breite Streifen schneiden. Möhren putzen, schälen und in Stifte schneiden. Bohnensprossen in einem Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen. Bambussprossen abtropfen lassen. Zwiebeln schälen. Mit den Bambussprossen in Streifen schneiden. Die Pilze abgießen und gut abtropfen lassen. Die Stiele entfernen, die Hüte halbieren.

3. Erst den Wok, dann 2 EL Öl darin erhitzen. Das Fleisch abtropfen lassen, die Marinade auffangen. Das Filet portionsweise im Wok braten. Herausnehmen. Knoblauch und Ingwer einstreuen und die Marinade angießen. 2 Min. dünsten und herausnehmen.

4. 2 EL Öl im Wok erhitzen. Die Zwiebeln und Möhren darin 2 Min. unter Rühren braten. Nacheinander den Wirsing und die Bambussprossen einstreuen und je 2 Min. braten. Die Pilze und Sprossen einrühren und 1 Min. mitbraten. Das Fleisch wieder zugeben und die Brühe angießen. Alles aufkochen lassen. Die Speisestärke mit 3 EL Wasser verquirlen und die Sauce damit binden.