

## Rezept

# Gebratenes Gemüse mit Tamarindensauce

Ein Rezept von Gebratenes Gemüse mit Tamarindensauce, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>10 g</b> gepresste Tamarinde	je 1 rote oder gelbe Paprikaschote
<b>3</b> Frühlingszwiebeln	Mittelrippen von 8 Chinakohlblättern
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>3</b> Tomaten
<b>2 TL</b> Palmzucker	<b>3 EL</b> helle Sojasauce
<b>3 EL</b> Öl	<b>2 EL</b> Austernsauce

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2-4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 120 kcal

## Zubereitung

1. Die Tamarinde für 10 Min. in 8 EL kaltem Wasser einweichen. Inzwischen die Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in 1 cm große Würfel oder Rauten schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in 2 cm lange Stücke schneiden. Chinakohlrippen in ebenso große Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Tomaten waschen und klein würfeln, die Stielansätze dabei entfernen. Die Hälfte davon in einem Topf erhitzen. Die Tamarinde gut auspressen, die Flüssigkeit in den Topf geben, die Fasern wegwerfen. Palmzucker und Sojasauce hinzufügen und die Sauce bei mittlerer Hitze in etwa 5 Min. sämig einkochen.
3. Das Öl im Wok oder in einer schweren tiefen Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin goldgelb anbraten. Das vorbereitete Gemüse bis auf die Tomaten dazugeben und 2-3 Min. unter ständigem Rühren braten. Austernsauce und restliche Tomaten dazugeben, alles noch 1 Min. weiterbraten. Die süßsaure Sauce aus dem Topf zum Gemüse geben und unterrühren.