

Rezept

Gebratenes Sprossengemüse

Ein Rezept von Gebratenes Sprossengemüse, am 07.06.2026

Zutaten

300 g Mungobohnensprossen	250 g grüner Spargel
2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
2 Stangen Zitronengras	4 Kaffir-Limettenblätter
4 EL Öl	2 EL Fischsauce
2 EL Limettensaft	Salz
3-4 Stängel Zitronenmelisse	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Die Sprossen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Spargel waschen, das untere Drittel dünn schälen, holzige Endstücke abschneiden. Die Stangen schräg in hauchdünne Scheiben schneiden.

2. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zitronengras waschen, putzen und fein hacken. Limettenblätter waschen und in sehr feine Streifen schneiden.

3. Erst den Wok, dann das Öl darin erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Zitronengras und Limettenblätter 1-2 Min. anbraten. Die Sprossen und den Spargel einstreuen und 3-4 Min. unter Rühren braten. Das Gemüse mit Fischsauce, Limettensaft und Salz abschmecken. Die Zitronenmelisse waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Über das Gemüse streuen.