

Rezept

Gebratenes Thai-Gemüse

Ein Rezept von Gebratenes Thai-Gemüse, am 15.12.2025

Zutaten

400 g	Mini-Pak-Choi	1 Bund	Frühlingszwiebeln
100 g	Sojasprossen	1	rote Chilischote
1 kleine Dose	Wasserkastanien (Abtropfgewicht ca. 140 g)	2 EL	Erdnussöl
2	Limetten (davon 1 Bio)	3 EL	Fischsauce
	Salz		Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal, 6 g F, 5 g EW, 13 g KH

Zubereitung

1. Pak Choi putzen, waschen und längs in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Sprossen abbrausen und trocken tupfen. Chilischote waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in dünne Streifen schneiden. Wasserkastanien in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, nach Belieben halbieren oder vierteln.
2. Das Öl im Wok oder in einer Pfanne erhitzen. Die Chili kurz darin anbraten, dann Frühlingszwiebeln, Sprossen und Wasserkastanien hinzufügen und unter Rühren 3-4 Min. braten. Pak Choi dazugeben und alles weitere 2 Min. braten.
3. Inzwischen die Bio-Limette heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Beide Limetten auspressen. Limettensaft und -schale mit der Fischsauce verrühren und zum Gemüse geben. Alles kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.