

Rezept

Gedünstetes Gemüse mit Ingwersauce

Ein Rezept von Gedünstetes Gemüse mit Ingwersauce, am 09.06.2026

Zutaten

30 g frischer Ingwer	1 Zwiebel
1 kleine Tomate	500 g Pak-Choi
2 Möhren	100 g Sojasprossen
2 Knoblauchzehen	2 EL Öl
10 g Palmzucker	3 EL Zitronensaft
3 EL helle Sojasauce	2 EL Fischsauce

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2-4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 125 kcal

Zubereitung

1. Ingwer schälen und fein reiben oder hacken. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Tomate waschen und in kleine Stückchen schneiden, den Stielansatz dabei entfernen. Pak-Choi in die einzelnen Blätter zerteilen, diese putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Blätter jeweils längs halbieren oder dritteln und quer in 2 cm breite Streifen schneiden.
2. Die Möhren schälen und – am besten mit dem Juliennehobel – in streichholzartige Stifte schneiden. Sojasprossen abbrausen und gut abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Im Wok oder in einer schweren tiefen Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Ingwer und Zwiebeln darin 1 Min. anbraten. Die Tomate unterrühren und mit Zucker, Zitronensaft, Sojasauce und Fischsauce würzen.
4. Alles 2 Min. unter Rühren schmoren, im Wok zur Seite schieben oder aus der Pfanne nehmen. 1 EL Öl erhitzen und den Knoblauch darin goldgelb anbraten.
5. Die Möhren hinzufügen und 2 Min. bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren anbraten. Pak-Choi und Sojasprossen unterrühren, 2-3 Min. mitbraten.
6. Alles mit der Ingwer-Tomaten-Sauce vermischen und noch kurz weiterdünsten, bis das Gemüse gar, aber noch bissfest ist. In eine Schüssel geben und servieren.