

Rezept

Gemüse-Chop-Suey

Ein Rezept von Gemüse-Chop-Suey, am 09.06.2026

Zutaten

100 g Mungobohnensprossen	100 g Bambussprossen (Glas)
1 rote Paprikaschote	2 Stangen Staudensellerie
1 Zwiebel	2 Frühlingszwiebeln
100 ml Gemüsebrühe	2 EL Sojasauce
2 EL Reiswein (nach Belieben)	1 EL Sesamöl
½ TL brauner Zucker	1 TL Speisestärke
30 g ungesalzene Erdnusskerne	1 EL neutrales Öl
2 EL süß scharfe Chili-Sauce	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Die Sprossen in ein Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen. Die Bambussprossen ebenfalls in einem Sieb abtropfen lassen. Die Paprikaschote längs halbieren und von Stielansatz, weißen Trennwänden und Samen befreien. Hälften waschen und in Streifen schneiden.
2. Den Sellerie putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.
3. Die Brühe mit Sojasauce, Reiswein, Sesamöl und Zucker verrühren. Die Speisestärke mit 3 EL Wasser verrühren. Die Erdnüsse grob hacken.
4. Zuerst den Wok, dann das Öl darin erhitzen. Paprika- und Zwiebelstreifen, Selleriescheibchen und Frühlingszwiebeln darin bei starker Hitze unter ständigem Rühren ca. 3 Min. braten.
5. Die Mungobohnen- und Bambussprossen dazugeben und alles ca. 1 Min. unter ständigem Rühren und Wenden weiterbraten. Dann die Brühe-Reiswein-Mischung dazugießen. Die Chilisauce und die angerührte Speisestärke einrühren und alles noch einmal aufkochen.
6. Die Hitze reduzieren. Das Gemüse-Chop-Suey mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Erdnüsse darüberstreuen. Dazu passt Langkornreis.