

Rezept

Kalorienarmes Chop Suey

Ein Rezept von Kalorienarmes Chop Suey, am 25.04.2024

Zutaten

400 g Schweinenacken	Salz
Pfeffer	500 g Mungobohnensprossen
200 g Bambussprossen (Dose)	1 große gelbe Paprikaschote
3 Frühlingszwiebeln	5 EL Sojasauce
2 EL Reiswein	1 EL Reis- oder Obstessig
1/2 TL Speisestärke	2 EL Öl
1/2 Bund Koriandergrün	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal

Zubereitung

1. Fleisch in dünne Scheiben schneiden und mit Pfeffer einreiben. Bohnensprossen waschen und gut abtropfen lassen. Bambussprossen abgießen, Paprika waschen und putzen, beides in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Sojasauce, Reiswein, Essig und Stärke verquirlen.
2. Öl im heißen Wok sehr heiß werden lassen. Fleisch portionsweise 2 Min. pfannenrühren, dann herausnehmen. Paprika und Frühlingszwiebeln unter Rühren 2 Min. braten. Bohnen- und Bambussprossen 1 Min. mitbraten.
3. Würzsauce einrühren, aufkochen und 2 Min. köcheln lassen. Fleisch hinzufügen, salzen und pfeffern. Koriander waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und aufstreuen.