

Rezept

Süß-saurer Brokkoli

Ein Rezept von Süß-saurer Brokkoli, am 09.06.2026

Zutaten

500 g Brokkoli	Salz
200 g frische Shiitake-Pilze (ersatzweise Austernpilze)	1 Stück Ingwer (2 cm)
2 TL Speisestärke	2 Knoblauchzehen
3 EL Tomatenketchup	2 EL Zucker
3 EL Reissessig	4 EL Sojasauce
Salz	3 EL Öl
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Brokkoli waschen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser 1 Min. blanchieren. Abschrecken und abtropfen lassen. 150 ml Kochwasser abmessen.
2. Pilze mit Küchenpapier abwischen, ohne Stiele in Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Speisestärke mit Brokkoliwasser, Zucker, Ketchup, Sojasauce und Essig verrühren.
4. Öl erhitzen. Knoblauch, Ingwer und Pilze darin unter Rühren 4 Min. braten. Brokkoli 2 Min. mitbraten. Die Sauce angießen und zum Kochen bringen. Das Gemüse salzen und pfeffern.