

Rezept

Thailändischer Wasserspinat mit Chili und Sojabohnen

Ein Rezept von Thailändischer Wasserspinat mit Chili und Sojabohnen, am 28.06.2026

Zutaten

400 g Wasserspinat (Asienladen)	3 Knoblauchzehen
2 kleine rote Chilischoten	3 EL Öl
1 EL Sojabohnen (aus der Dose; Edamame; nach Belieben)	100 ml Hühnerbrühe
2 EL Austernsauce	1 EL Fischsauce

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 105 kcal, 8 g F, 4 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Den Wasserspinat sehr gründlich waschen, abtropfen lassen und in 5 cm lange Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Chilischoten waschen und längs halbieren. Die Stiele und - je nach gewünschtem Schärfegrad - auch die Trennwände und Kerne entfernen. Die Chilihälften mit einem Messer etwas flacher klopfen.
2. Das Öl im Wok oder in einer Pfanne erhitzen. Den Spinat, den gehackten Knoblauch, die Chilischoten und nach Belieben die Sojabohnen dazugeben. Dann auch sofort die Hühnerbrühe sowie die Fischsauce und die Austernsauce hinzufügen. Alles aufkochen und bei schwacher Hitze unter Rühren 5 Min. garen.
3. Den Wasserspinat abschmecken, mit den Chilihälften und den Bohnen auf vier Teller verteilen und mit Reis und einem Curry oder als Beilage zu Fisch oder Fleisch servieren.