

Rezept

# Vegetarischer Wasserspinaat mit Chili und Knoblauch (Pak Bung Fai Däng)

Ein Rezept von Vegetarischer Wasserspinaat mit Chili und Knoblauch (Pak Bung Fai Däng), am 09.06.2026

## Zutaten

<b>500 g</b> Wasserspinaat oder nicht zu große Spinaatblätter	<b>1 EL</b> Sojabohnenpaste
<b>2 EL</b> vegetarische Austernsauce	<b>1 TL</b> Zucker
<b>5-10</b> frische lange rote Chilischoten	<b>5</b> Knoblauchzehen
<b>5 EL</b> Öl	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

## Zubereitung

1. Den Wasserspinaat waschen und gut abtropfen lassen. Von den Stängeln unten ca. 3 cm abschneiden und wegwerfen. Den übrigen Spinaat in der Mitte durchschneiden und in eine Schüssel geben. Die Sojabohnenpaste, die Austernsauce und den Zucker über das Gemüse geben.
2. Die Chilis waschen, putzen und mit dem Messerrücken oder dem Stößel etwas quetschen. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Das Öl im Wok stark erhitzen, Knoblauch und Chilis hineingeben, einmal umrühren, dann die Spinaatblätter dazugeben und bei großer Hitze unter ständigem Rühren 3-5 Min. braten. Auf einer Platte anrichten und servieren.