

Stephan Hentschel
Grünes Gemüse-Chop-Suey

Mittwoch, 10. Juli 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Asia & Weltküche, Vegetarisch, Leichte Küche

Zutaten:

150 g	Mangoldstiele
150 g	grüne Bohnen
100 g	Zuckerschoten
etwas	Salz
150 g	Brokkoliröschen
100 g	Erbsen
150 g	grüne Paprika
100 g	Shiitake-Pilze (oder Champignons)
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
4 EL	geröstetes Sesamöl
6 EL	Sojasauce
400 ml	Gemüsebrühe
2 TL	Maisstärke

Zubereitung:

1. Mangoldstiele waschen und würfeln.
2. Grüne Bohnen und Zuckerschoten waschen und putzen. Bohnen in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Die Zuckerschoten halbieren.
3. In einem Topf gesalzenes Wasser aufkochen und zunächst Mangoldstücke darin 1 Minute blanchieren. Herausnehmen und sofort in leicht gesalzenem Eiswasser abschrecken, dann abtropfen lassen.
4. Dann im Salzwasser die Brokkoliröschen 2 Minuten blanchieren, herausnehmen und ebenfalls im Eiswasser abschrecken, dann abtropfen lassen.
5. Bohnen im Salzwasser 5 Minuten blanchieren, herausnehmen und ebenfalls im Eiswasser abschrecken, dann abtropfen lassen.
6. Zuckerschoten im Salzwasser 2 Minuten blanchieren, herausnehmen und im Eiswasser abschrecken, dann abtropfen lassen.
7. Zuletzt die Erbsen im Salzwasser 1 Minuten blanchieren, herausnehmen und im Eiswasser abschrecken, dann abtropfen lassen.
8. Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika würfeln.
9. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden.
10. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.
11. Das Sesamöl in einer großen Pfanne oder einem weiten Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Pilze und Paprika darin 2-3 Minuten scharf anbraten. Dann die Temperatur etwas reduzieren und das Gemüse mit 2/3 der Sojasauce ablöschen.
12. Die kalte Gemüsebrühe und Stärke verrühren, zum Gemüse in die Pfanne gießen, unterrühren und aufkochen.
13. Die vorblanchierten Gemüse hinzufügen und alles zusammen 2-3 Minuten einkochen. Dabei gelegentlich umrühren und zum Schluss noch einmal mit etwas Sojasauce abschmecken.
14. Das Chop Suey auf Teller geben und genießen. Dazu passt gekochter Reis.

Pro Portion: 260 kcal/ 1080 kJ
21 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 16 g Fett