Chop Suey vegetarisch

für 3 Personen

Zutaten

150g Bambusstreifen, 250g Soja-/Mungobohnen, 2 rote Paprikaschoten, 1 Stange Porree, 2 Zwiebel, 100g frische Champignons, 6 zarte Möhrchen, 5 Esslöffel Sojasoße, 2 Esslöffel Reiswein (oder trockenen Weißwein), 2 Teelöffel Zucker, 1 Prise schwarzer Pfeffer, 3 Esslöffel Erdnussöl oder Sesamöl



Zubereitung

- 1. Bambusstreifen abtropfen lassen
- 2. Sojabohnen aus der Dose abtropfen lassen bzw. frische Sojabohnen spülen und abtropfen lassen.
- 3. Zwiebeln in große Würfel schneiden
- 4. Die Paprikaschote in mittelgroße Stücke schneiden
- 5. Die Möhren in dünne Scheiben schneiden
- 6. Den Porree putzen und in Stücke schneiden
- 7. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden
- 8. Das Öl in einer Pfanne erhitzen
- 9. Zwiebeln darin andünsten
- 10. Etwas Sojasoße und den Reiswein dazugeben
- 11. alle Gemüse zuugeben und vermengen und pfannenrühren, bis alle Zutaten gar aber noch bißfest sind
- 12. restliche Sojasauce, Pfeffer und Zucker hinzufügen und gründlich verrühren
- 13. mit Sojasoße, Salz und Wein abschmecken

Zeitbedarf

40 Minuten

dazu paßt

Reis, chinesische Nudeln, gebratener Reis, Hühnchen mit Cashewkernen