

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 zugeben 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