CHEFKOCH

Rezept online aufrufen

Gemüse nach Gonbao-Art

vegetarisches Wok-Gericht mit dunkler, pikanter Sauce

Für die Gonbao-Sauce die Speisestärke in 3 EL kaltem Wasser auflösen. Die übrigen Zutaten für die Sauce dazugeben und alles miteinander verrühren.

Die Champignons vierteln, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Paprikaschoten in Würfel schneiden, Chilischoten fein hacken.

Im Wok oder einer hohen Pfanne etwas Sonnenblumenöl erhitzen und zunächst die Paprika sowie die fein gehackten Chilischoten bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten. Nach ungefähr 3 Minuten die Champignons dazugeben. Alles mit Pfeffer und Salz würzen und weitere 5 Minuten unter ständigem Rühren anbraten.

Die Gonbao-Sauce sowie die Frühlingszwiebeln in den Wok geben. Die Sauce einmal aufkochen lassen. Dann die Hitze reduzieren und die gerösteten Erdnüsse dazugeben. Das Gemüse solange weiter braten, bis es gar, aber noch bissfest ist.

Das Gemüse nach Gonbao-Art mit gekochtem Reis oder chinesischen Nudeln servieren.

Arbeitszeit	ca. 15 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 15 Minuten
Gesamtzeit	ca. 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad	normal



Zutaten für 3 Portionen:

Für die Sauce:

2 TL, gehäuft	Speisestärke
3 EL	Wasser, kalt
3 EL	Zucker
3 EL	Reisessig
3 EL	Sojasauce, hell
2 EL	Sojasauce, dunkel
1 Zehe/n	Knoblauch, fein gehackt

Für das Gemüse:

2	Paprikaschote(n)
n. B.	Chilischote(n)
500 g	Champignons
1 Bund	Frühlingszwiebel(n)
1 Handvoll	Erdnüsse, geröstet
	Sonnenblumenöl zum Braten
	Salz und Pfeffer

Rezept von: zuiko