

Gedünstete Bambussprossen

375 g Bambussprossen 60 g Maisstärke 1/2 L Öl
3 Sch. Ingwerwurzel 1/4 kl. rote Paprikaschote 1/4 kl. grüne Paprikaschote
1/2 TL Sesamöl
Würzmischung/Sauce:
175 ml klare Brühe 1 EL dunkle Sojasauce 1 TL Reiswein
1 TL Zucker

Frische Bambussprossen waschen und in etwa 8 Minuten halb garen.

Bambussprossen aus der Dose abtropfen lassen. In lange Scheiben schneiden, in die Mitte jeder Scheibe einen kleinen Schlitz machen und ein Ende durch den Schlitz stecken, so daß ein Kringel entsteht. In Maisstärke wenden und in heißem Öl braten, bis sich die Kringel außen leicht verfärben. Herausnehmen und abtropfen lassen.

In einem zweiten Wok 1 1/2 Eßlöffel Öl erhitzen und die Ingwerscheiben 30 Sekunden braten, anschließend wegwerfen. Bambuskringel sowie die Zutaten für Würzmischung und Sauce in den Wok geben. Köcheln lassen, bis der Bambus weich ist.

Die Paprika in dünne Streifen schneiden und zu den anderen Zutaten hinzufügen. Wenn sie weich sind, das Sesamöl über das Gericht träufeln und es servieren.

Tipp:

Für eine klare Brühe in einem Wok eine Handvoll Bohnenkeimlinge unter Rühren braten, dann 2 Tassen Wasser hinzufügen und kurz köcheln lassen, bis es auf die Hälfte eingekocht ist. Die Brühe abgießen, das Gemüse für anderweitige Zwecke aufbewahren.

Chinesisch am 16. Januar 2019