

Grünes Gemüse-Chop-Suey

Für 4 Personen

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

Mangoldstiele waschen und würfeln.

Grüne Bohnen und Zuckerschoten waschen und putzen. Bohnen in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Die Zuckerschoten halbieren.

In einem Topf gesalzenes Wasser aufkochen und zunächst Mangoldstücke darin 1 Minute blanchieren. Herausnehmen und sofort in leicht gesalzenem Eiswasser abschrecken, dann abtropfen lassen.

Dann im Salzwasser die Brokkoliröschen 2 Minuten blanchieren, herausnehmen und ebenfalls im Eiswasser abschrecken, dann abtropfen lassen.

Bohnen im Salzwasser 5 Minuten blanchieren, herausnehmen und ebenfalls im Eiswasser abschrecken, dann abtropfen lassen.

Zuckerschoten im Salzwasser 2 Minuten blanchieren, herausnehmen und im Eiswasser abschrecken, dann abtropfen lassen.

Zuletzt die Erbsen im Salzwasser 1 Minuten blanchieren, herausnehmen und im Eiswasser abschrecken, dann abtropfen lassen.

Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika würfeln.

Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

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.

Die kalte Gemüsebrühe und Stärke verrühren, zum Gemüse in die Pfanne gießen, unterrühren und aufkochen.

Die vorblanchierten Gemüse hinzufügen und alles zusammen 2-3 Minuten einkochen.

Dabei gelegentlich umrühren und zum Schluss noch einmal mit etwas Sojasauce abschmecken.

Das Chop Suey auf Teller geben und genießen. Dazu passt gekochter Reis.

Stephan Hentschel am 10. Juli 2024