Scharfe Wirsingpfanne

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Süß-Sauer

Zutaten (4 Personen)

» 250g Reis
» Salz
» 3 bunte Paprika
» 100g Shiitakepilze
» 1/2 Wirsingkohl
» 1 kl.Stück Ingwer
» 50g Cashewnüsse
» 3EL Sesamöl
» 200ml Asiasoße süß-sauer
» 1-2TL Sambal Oelek
» Chilischote(n)

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Reis in siedendem Salzwasser ca. 20min garen. Paprikaschoten und Pilze in feine Streifen schneiden. Wirsing in Spalten schneiden, Strunk entfernen. Kohl in Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Cashewkerne und Pilze im heißen Wok kurz anbraten, herausnehmen.

2. Öl im Wok erhitzen. Ingwer kurz darin andünsten. Paprika und Wirsing zufügen und bei starker Hitze ca. 7min unter Wenden braten. Asiasoße, Pilze und Cashewnüsse zufügen, kurz erhitzen. Mit Salz und Sambal Oelek pikant abschmecken. Mit Chili garniert servieren. Reis extra dazu reichen.

Nährwerte: 470kcal/E13g/F14g/KH71g pro Portion

angelegt am: 02.06.2003 Rezept-Nr: 337

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke