



Buddha Gemüse

Fú cài

Herkunft: China

Kategorie: Hauptspeisen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

3 Winterpilze / Shiitake

2 EL Mu-Err-Pilze getrocknet

1 Stange(n) Lauch

1 Karotte(n)

½ Chinakohl

100 g Zuckerschoten

3 Frühlingszwiebel(n)

100 g Bambussprossen

100 g Champignons

100 g Blumenkohl

50 g Babymais

50 g Bohnen grün

Für die Sauce

2 EL Öl

1 EL Sesamöl

2 cm Ingwer

1 Zehen(n) Knoblauch

2 Chilischote(n)

2 EL Sojasauce

2 EL Austernsauce

2 EL Reiswein

2 EL Hühnerbrühe

Vorbereitung

Den Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Die getrockneten Pilze mit Wasser (kochend) übergießen und einweichen. Tongu-Pilze vierteln, Stiel entfernen. Das Gemüse putzen, Möhre stifteln. Die Bohnen in feine Stifte von der Größe eines Streichholzes schneiden. Den Chinakohl in 2 cm große Würfel scheiden. Erbsenschoten entfädeln, Stiel und Blüte abknipsen. Frühlingszwiebel in Ringe, Bambus in Stifte schneiden. Pilze je nach Größe halbieren, Blumenkohl in maximal Walnussgroße Stücke zerpfücken. Maiskölbchen längs halbieren. Bohnenspitzen abschneiden.

Zubereitung

Öl im Wok erhitzen, zuerst Ingwer, dann Knoblauch hinzugeben. Danach der Reihe nach die Chilis, dann festes Gemüse und die Pilze dazugeben 2 - 3 Minuten braten, dann das restliche Gemüse dazugeben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer dazugeben. Die Zutaten für die Sauce

dazugeben, aufkochen, 2 Minuten rühren bis das Gemüse gar ist, aber noch Biss hat. Mit Koriander dekorieren.