Buddha Gemüse
Fú cài

Buddha Gemüse (Fú cài) ist ein traditionelles chinesisches Gericht, das eine Vielzahl von Gemüsearten kombiniert. Der Geschmack ist in der Regel sehr ausgewogen und aromatisch, da es oft mit Ingwer, Knoblauch und Sojasoße zubereitet wird.Das Gericht hat eine leichte Süße durch die Zugabe von Zuckerschoten und eine angenehme Würze durch Sojasauce, Austernsauce und Chili. Die verschiedenen Gemüsesorten wie Karotten, Chinakohl, Zuckerschoten und Pilze sorgen für eine Vielfalt an Texturen und Aromen. Insgesamt ist Buddha Gemüse ein sehr frisches und gesundes Gericht, das sowohl leicht als auch sättigend ist.

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.

© 2026 coquina.de

Frühlingszwiebel in Ringe, Bambus in Stifte schneiden. Pilze je nach Größe halbieren, Blumenkohl in maximal Walnussgroße Stücke zerpflücken. 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.

© 2026 coquina.de