Gemischtes Gemüse am Frühlingsanfang
Chunri he shūcài

Gemischtes Gemüse am Frühlingsanfang (Chunri he shūcài) ist ein leichtes und erfrischendes Gericht, das oft aus einer Mischung von verschiedenen frischen Gemüsesorten wie Sojasprossen und Frühlingszwiebeln besteht. Der Geschmack ist mild und natürlich, wobei die frischen Zutaten im Vordergrund stehen.
Die Kombination aus knackigem Gemüse und einer leichten Würze macht dieses Gericht besonders angenehm und perfekt für den Frühling. Es ist nicht nur gesund und nahrhaft, sondern auch einfach zuzubereiten.

Herkunft: China
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
3 Ei(er)
1 Prise Salz
200 g Bohnensprossen
50 g Reisnudeln
300 ml Wasser
100 g Spinat
1 Frühlingszwiebel(n)
1 TL Sichuanpfeffer
2 TL Sesamöl
75 g Erdnussöl

Vorbereitung
Die Sojasprossen waschen, die Frühlingszwiebel hacken, den Spinat in 8 cm lange Streifen schneiden.

Zubereitung
Die Eier verquirlen, mit etwas Salz in einem Wok zu einem Rührei braten, mit Stäbchen in kleine Stücke auseinander reißen. Beiseite legen. Den Spinat mit etwas Wasser unter Rühren anbraten. Die Glasnudeln in etwas Wasser einweichen und in ca. 6 cm lange Abschnitte schneiden. Das Erdnussöl in einem Wok erhitzen, den Pfeffer darin erhitzen, bis er stark duftet. Die Frühlingszwiebelstücke und die Sojabohnensprossen dazugeben und unter Rühren kurz anbraten. Dann die Reisnudeln, den Spinat, die Rühreistücke und etwas Salz dazugeben, die Hitze abstellen und alles zusammen gut durchmischen. Zum Schluss etwas Sesamöl dazugeben, noch einmal umrühren und sofort servieren.

© 2026 coquina.de