Gemüse aus Sojasprossen
Yóu dòuyá zhì chéng de shūcài

Gemüse aus Sojasprossen, auch bekannt als Yóu dòuyá zhì chéng de shūcài, ist ein leichtes und knackiges Gericht, das durch seine frischen und milden Aromen besticht. Die Sojasprossen haben eine zarte, leicht nussige Note und eine knackige Textur, die durch kurzes Anbraten oder Blanchieren erhalten bleibt.
Das Gericht wird oft mit Gewürzen wie Crème fraîche, Zitrone und Sojasauce verfeinert, was ihm eine zusätzliche Tiefe und Würze verleiht. Es ist eine gesunde und erfrischende Beilage, die gut zu verschiedenen Hauptgerichten passt und sowohl warm als auch kalt genossen werden kann.

Herkunft: China
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
2 EL Sesamöl
2 EL Weizenmehl
500 ml Hühnerbrühe
1 Ei(er)
2 EL Crème fraîche
3 EL Sojasauce hell
1 EL Zitronensaft
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer weiß
1 Prise Zucker
500 g Bohnensprossen
Zum Garnieren
1 Zweig(e) Petersilie

Zubereitung
Das Öl in einen Topf geben, das Mehl zufügen und mit dem Öl verrühren. Mit der Hühnerbrühe aufgießen und aufkochen lassen. Vom Feuer nehmen und das verschlagene Ei einrühren, Crème frâiche, Sojasauce und Zitronensaft zugeben. Mit Salz, frischgemahlenem Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Sojasprossen waschen, in einen Topf mit Wasser geben und erhitzen, aber nicht kochen lassen, dann unter die weiße Sauce heben. Die Petersilie waschen und klein schneiden und vor dem Servieren über das Sojasprossengemüse streuen.

© 2026 coquina.de