Sautierte Keimlinge von Sojabohnen
Sheng chao lü dòuyá

Sautierte Keimlinge von Sojabohnen, auch bekannt als Sheng chao lü dòuyá, sind ein leichtes und knackiges Gericht, das durch seine frischen und milden Aromen besticht. Die Sojabohnenkeimlinge haben eine zarte, leicht nussige Note und eine knackige Textur, die durch kurzes Anbraten erhalten bleibt.
Das Gericht 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

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
300 g Bohnensprossen
50 ml Erdnussöl
½ TL Salz
¼ TL Glutamat

Vorbereitung
Die Wurzeln der Keimlinge entfernen, waschen und abtropfen lassen. Die Keimlinge in eine Schale geben, Salz und Glutamat dazugeben und schütteln.

Zubereitung
Das Öl in einer Pfanne erhitzen, bis es raucht. Die Keimlinge dazugeben und unter Rühren braten, bis sie zart und knusprig sind. Auf einer Platte servieren.

© 2026 coquina.de