

Gebratene Sojasprossen

Eine vegetarische Beilage aus dem Wok: Gebratene Sojasprossen sind mit diesem Rezept ganz schnell zubereitet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 20 min



Zutaten

2 TL	Brühe
1 Stk.	Frühlingszwiebel
1 Stk.	Knoblauchzehe
2 TL	Öl
1 Prise	Salz
2 TL	Sherry
250 g	Sojabohnensprossen
2 TL	Sojasauce
1 Stk.	Ingwer

Zubereitung

1. Für gebratene Sojasprossen zunächst die Sojabohnensprossen verlesen, in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Frühlingszwiebel waschen und in kleine Stücke schneiden.
2. Öl im Wok (oder einer Pfanne) erhitzen und Salz dazugeben. Knoblauch und Ingwer hinzufügen, dann die Bohnensprossen hineingeben. Schnell alles umrühren, so dass die Keime rundherum mit Öl überzogen sind.
3. Frühlingszwiebel untermischen und kurz mitgaren. Sherry und Sojasauce zugießen, kräftig salzen. Alles noch einmal gut umrühren und sofort servieren.

Tipp

Die gebratenen Sojasprossen können nach Herzenslust mit anderem Gemüse verfeinert werden, hierzu bieten sich z.B. Karotten- oder Chinakohl-Streifen an.