

WASSERSPINAT FRIED MORNING GLORY (THAILAND)

ผักบุ้ง

Wasserspinat, englisch "Morning Glory" genannt, ist in der asiatischen Küche ein beliebtes Sommergemüse, das mild schmeckt und schnell zubereitet ist. Bei uns ist Wasserspinat wenig bekannt, aber man bekommt ihn in asiatischen Lebensmittelläden.

Thailand | Vegan | Vegetarisch | 4 Personen | 15 Minuten

ZUTATEN:

- 400g Wasserspinat
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Helle Sojasauce
- 1 EL Austernsauce
- 0.25 TL Schwarze Bohnen-Knoblauch-Sauce
- 2 EL Öl zum Braten

1. Den Wasserspinat unter fließendem kaltem Wasser gut abspülen, trocken schütteln oder schleudern und in 4 cm große Stücke schneiden, dabei die Blattenden etwas länger lassen. In eine Schüssel geben.
2. Den Knoblauch schälen und platt drücken. Die Chilis abspülen, längs aufschneiden, entkernen und zusammen mit Knoblauch und den drei Saucensorten auf den Wasserspinat geben.
3. Einen Wok auf höchster Stufe erhitzen. Das Öl hineingießen und sofort den Inhalt der Schüssel so hineingeben, dass die oben liegenden Zutaten zuunterst kommen. 1 Minute rührbraten und sofort servieren.

Guten Appetit!



K Ü C H E N -
R Ü C K W A N D ^{AT}
DAS ORIGINAL