

GREEN BEAN STIR FRY

Stir Fry / Chao-Technik, aus dem Wok

KATEGORIE: 7, 8
SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●○○○
ZUBEREITUNGSZEIT: 20 min.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2 Fungi Pads
400 g grüne Bohnen
2 EL Sweet Chili Sauce
1 EL Sesamöl geröstet
4 EL Worcester Sauce
1 EL Ahornsirup
30 g Erdnüsse geröstet
2 EL weißer Sesam
2 Knoblauchzehen
Zeste von einer ½ Bio Zitrone

Wok Pfanne zum Zubereiten verwenden

ZUBEREITUNG:

1. Grüne Bohnen kurz in kochendes Wasser geben und noch bissfest mit kaltem Wasser abschrecken
2. Die Pads mit einer Gabel in ca. 2 cm große Stücke reißen
3. Die Pad Chunks in Sesamöl im Wok mit dem Knoblauch goldbraun anbraten
4. Mit Sweet Chili Sauce, Worcester Sauce und Ahornsirup aufgießen
5. Die grünen Bohnen dazugeben, kurz mit schwenken, danach die geriebene Zitronenschale und die gehackten Erdnüsse begeben, nochmals durchschwenken und anrichten. Mit Sesam bestreuen

