

Gebraatener Spinat

Zutaten :

Spinat	250 g
Ingwer	1 kleines Stück
Knoblauch	3 Zehen
Erdnußöl	1/3 Tasse
Glutamat	1 Prise
Frühlingszwiebeln	1 Stück

Zubereitung :

- Frühlingszwiebeln (weiß und grün getrennt) und Ingwer kleinschneiden.
- Knoblauch auspressen
- Spinat waschen und putzen
- Den weißen Zwiebelanteil und den Ingwer in heißem Öl rösten, bis sich das Aroma ausbildet.
- Den Spinat unterrührend **kurz** anbraten
- Den Knoblauch, den grünen Zwiebelanteil und das Glutamat zugeben, kurz rühren, und schnell herausnehmen
- Mit Salz abschmecken

Der ganze Prozess muss sehr schnell durchgeführt werden, da das Gemüse sonst verkocht.

Gebratene Sojasprossen

Zutaten :

Sojasprossen	250 g
Szechuan-Pfeffer	3-5 Körner
Chinesischer Essig	1 ½ El.
Ingwer	1 kleines Stück
Frühlingszwiebeln	1 Stück
Zucker	1 Tl.
Glutamat	1 Prise
Fleischbrühe	
Erdnußöl	1/3 Tasse

Zubereitung :

- Frühlingszwiebeln (weiß und grün getrennt) und Ingwer kleinschneiden
- Die Fleischbrühe mit wenig Wasser anrühren
- Die Szechuan-Pfeffer-Körner in heißem Öl rösten, bis sie fast schwarz werden.
- Die Pfefferkörner herausnehmen
- Den weißen Zwiebelanteil und den Ingwer in dem Pfefferöl kurz anbraten.
- Sojasprossen zugeben und kurz rühren.
- Den Essig und die Fleischbrühe dazugeben.
- Mit Salz abschmecken
- Zucker, den grünen Zwiebelanteil und das Glutamat zugeben, kurz rühren, und alles herausnehmen.

Notizen zu den gebratenen Sojasprossen :