

Chop Suey mit Shrimps

China (für 4 Personen)

Zutaten:

- 400...500g Shrimps (roh oder gekocht)
- 1 Knoblauchzehe
- kleines Stück frischer Ingwer
- Reiswein (alternativ trockener Sherry)
- Zucker
- 100g Pilze (chinesische oder Champignons)
- 4 Karotten
- 1 Peperoni
- 3 Frühlingszwiebeln
- 200g Soja- bzw. Mungosprossen
- 100g Bambussprossen (aus Büchse oder Glas)
- 5-Gewürz
- Sojasauce
- Fischsauce
- Maizena Express (Stärke)
- 500g Basmati Reis (2...2½ grosse Tassen)

Vorbereitung:

- Die Shrimps ggf. auftauen und schälen
- Marinade für die Shrimps herstellen aus:
 - 1 kleingehackte Knoblauchzehe
 - 1 Daumenspitze grosses Stück klein gehackter frischer Ingwer
 - 4 Esslöffel Sojasauce
 - 2 Esslöffel Reiswein (oder Sherry)
 - ½ Teelöffel Zucker

Die Shrimps min ½ Stunde darin marinieren.

- Pilze in Scheiben schneiden
- Karotten und Peperoni in Stäbchen schneiden
- Lauchzwiebeln in Ringe schneiden
- Marinade zum ablöschen herstellen aus:
 - 2 Esslöffel Maizena Express (Stärke)
 - 2 Esslöffel Reiswein (oder Sherry)
 - 4 Esslöffel Sojasauce
 - 2 Esslöffel Fischsauce
 - 4 Esslöffel Wasser

Zubereitung:

- Die Marinade wegleeren und die marinierten Shrimps (inkl. dem Knoblauch und Ingwer der Marinade) in Sesamöl in einer grossen Bratpfanne oder im Wok ca. 3 Minuten heiss anbraten und dann beiseite stellen.

- Das gerüstete Gemüse und die Pilze gut abtrocknen und ebenfalls im Sesamöl heiss anbraten. Der Reihe nach begeben: Karotten, Peperoni, Lauchzwiebeln, Bambussprossen, Pilze, Sojasprossen. Immer gut rühren, damit nichts anbrennt. Total das Gemüse ca. 15 Minuten dünsten.
- Die Shrimps begeben und etwas 5-Gewürz. Sehr gut unterrühren.
- Die Marinade zum ablöschen gut rühren und unter das das Gericht rühren. Nochmals gut aufwärmen.
- Parallel dazu den gewaschenen Reis mit 1l Wasser langsam kochen (nicht ganz das doppelte der Reismenge Wasser begeben, da der Reis beim waschen bereits Wasser aufgenommen hat).

Tipp:

- Chop Suey findet man im Westen in fast jedem China Restaurant. Es soll aber ein von amerikanischen Chinesen erfundenes Gericht sein.
- Das sogenannte 5-Gewürz ist eine typische chinesische Gewürzmischung, die in vielen Supermärkten zu kaufen ist. Sie besteht aus den 5 Gewürzen Anis, Fenchel, Kreuzkümmel, Koriander und Zimt.

