

GEBRATENE GRÜNE BOHNEN AUS DEM WOK

Zutaten

- \ 750g breite grüne Bohnen
- \ 1 Bund Frühlingszwiebeln
- \ 300g Gehacktes vom Schwein
- \ 1 Esslöffel Sojasauce
- \ 1 Esslöffel Sake
- \ 1 Esslöffel geröstetes Sesamöl
- \ 1 Knoblauchzehe
- \ Salz, Pfeffer, Pflanzenöl

Zubereitung

Das Gehackte auf einem Brett mit einem großen scharfen Messer fein durchhacken. In eine Schüssel geben, mit Sojasauce, Sake, Sesamöl, der durchgepressten Knoblauchzehe, etwas Salz und Pfeffer würzen, alles gut vermischen.

Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Röllchen schneiden. Die Bohnen an beiden Enden kurz abschneiden und gründlich waschen, in kräftig gesalzenem Wasser fünf Minuten kochen. Sofort nach dem Kochen abgießen und mit viel kaltem Wasser abschrecken und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.

Bohnen mit etwas Pflanzenöl in einem Wok sehr heiß anbraten, dabei immer rühren. Bei mittlerer Hitze weiter braten, bis sie leicht knittrig aussehen, das dauert ungefähr 10 Minuten. Dabei etwas salzen und pfeffern und immer wieder rühren.

Bohnen aus dem Wok nehmen, neues Pflanzenöl stark erhitzen, Frühlingszwiebel darin kurz verrühren. Das Gehackte dazu geben und beides bei mittlerer Hitze solange dünsten, bis das Gehackte krümelig zerfallen ist, also nach etwa 5 Minuten. Bohnen in den Wok zurückgeben, alles noch einmal sehr heiß mischen. Mit Sojasauce und Reiswein abschmecken.

