Chinakohl mit Glasnudeln
Báicài fensī

»Báicài fensī« ist ein Gericht, das oft aus Chinakohl (Báicài) und Glasnudeln (fensī) besteht. Es hat einen milden, aber dennoch aromatischen Geschmack. Der Chinakohl bringt eine leichte Süße und Frische, während die Glasnudeln eine angenehme Textur hinzufügen. Oft wird das Gericht mit einer leichten Brühe oder Sauce zubereitet, die mit Ingwer, Knoblauch und manchmal etwas Sojasauce gewürzt ist.

Herkunft: China
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 30 Minuten
Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
100 g Glasnudeln
20 g Mu-Err-Pilze
5 EL Öl
1 Frühlingszwiebel(n)
1 cm Ingwer
350 g Chinakohl
1 Karotte(n)
1 TL Salz
2 EL Sojasauce
2 TL Glutamat
2 TL Zucker
250 ml Gemüsebrühe

Vorbereitung
Die Glasnudeln 30 Minuten in warmem Wasser einweichen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Die Pilze 20 Minuten in warmem Wasser einweichen. Abgießen und ausdrücken. Die Stiele wegschneiden und die Pilzhüte in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebel in Streifen schneiden, den Ingwer und die Karotte schälen und in Streifen schneiden. Den Chinakohl ebenfalls in Streifen schneiden. Eine Pfanne vorbereiten.

Zubereitung
5 EL Öl erhitzen und die Frühlingszwiebeln und den Ingwer goldbraun braten. Den Chinakohl dazugeben und 1 Minute fortwährend rühren. Die Karotten und Pilze beigeben. Zudecken und etwa 2 Minuten garen lassen. Mit Salz, Sojasauce, Glutamat und Zucker würzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt 20 Minuten schmoren lassen. Die Glasnudeln hinzufügen, 2 Minuten kochen lassen und das Gericht sofort servieren.

© 2026 coquina.de