

Bratkartoffel Rezepte

Gemüsemix Mit Ei

Anzahl: 2 Portionen

Gattung: Fleischfrei, Hauptspeise

250 g	Zucchini	1	Prise Gemahlener Ingwer
200 g	Grüne Bohnen		Salz
150 g	Karotten		Frischer Pfeffer
1	Frühlingszwiebel	500 ml	Öl zum Frittieren
125 ml	Wasser zum Blanchieren	1	Essl. Butter
2,50 Essl.	Speisestärke	1/2	Essl. Sojasauce
1,50 Essl.	Wasser		Salz
1	Ei		

1. Zucchini, Bohnen, Karotten und Frühlingszwiebel waschen, putzen, trocken tupfen. Die Bohnen von Fäden befreien, Karotten schälen. Bohnen in ca. 5 cm. lange Stücke brechen, Blanchierwasser mit Salz zum Kochen bringen, die Bohnen 5 Minuten blanchieren, anschließend abschrecken.
2. Zucchini in 1 cm dicke, Karotten in dünne Scheiben, Frühlingszwiebel in schmale Streifen schneiden.
3. Speisestärke mit Wasser und Ei verquirlen und mit Ingwer, Salz und Pfeffer würzen.
4. Öl im Wok erhitzen (Stäbchenprobe), die Zucchinischeiben durch die Eipanade ziehen und Portionsweise 2 mal etwa 1 Minute frittieren, bis sie einen goldgelben Farbton angenommen haben. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Öl bis auf 1 Esslöffel abgießen, Hitze reduzieren. Butter zugeben, Karotten unter Wenden ca. 2 Minuten dünsten, Bohnen zugeben und alles unter Rühren eine weitere Minute garen. Mit etwas Wasser ablöschen und unter Rühren 1-2 Minuten köcheln lassen.
6. Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen und die frittierten Zucchinischeiben untermischen. Die restliche Eipanade darüber gießen und stocken lassen.

Anmerkung: die Frühlingszwiebel habe ich bei Punkt 6 untermischt. Da wir Westfalen sind, gab es noch ein paar Bratkartoffeln dazu.