

CHINA / USA:

**Zeitbedarf:
 90 Min.**

**Chop Suey
 (4 Personen)**

Chop Suey wird immer der chinesischen Küche zugerechnet, ist aber in Wirklichkeit ein Gericht, das vor über 100 Jahren in den USA "erfunden" wurde. "Chop Suey" heißt übersetzt etwa "Kleingehackte Reste". Und trotzdem ist es lecker. Die Zusammensetzung ist vielfältig, man kann die verschiedensten Fleisch- und Gemüsesorten kombinieren.

400 - 500 g Schweinefleisch (alternativ: Huhn, Pute, Rind)	in dünne Streifen schneiden.
1 EL Öl 3 EL Sojasoße 1 TL Zucker etwas Pfeffer	zu einer Marinade verrühren und das Fleisch darin wenden. Ziehen lassen. Nun das Gemüse vorbereiten:
10 g getrocknete Shii-take-Pilze	einweichen.
1 Zwiebel 1-2 mittlere Möhre(n) 1 Stange Lauch (Porree) 1 kl. Glas Sojabohnen-Keimlinge 1 kl. Glas Bambussprossen	Zwiebel schälen und würfeln. Gemüse putzen und in dünne Streifen schneiden. Die Gläser abgießen.
ca 2 TL Stärkemehl (Mondamin)	Das Fleisch ggf. abtropfen lassen und im Stärkemehl wenden.
2 EL Öl	in einem Wok stark erhitzen. Das Fleisch 2-3 Minuten unter ständigem Rühren braten. Zwiebeln zugeben, dann nacheinander die Möhren, den Bambus und die Sojabohnen-Keimlinge. Mit
Ingwerpulver ggf. Sojasoße	würzen.
200 ml Brühe	angießen.
	Ist die Soße zu flüssig, etwas Stärkemehl mit Wasser anrühren und die Soße damit binden.
250 g Basmati-Reis	in kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben und 8 Minuten kochen. Dann abgießen und zugedeckt weitere 10 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel lockern.

© DF

Kalkulation:

Kalkulation	Personen:	4
500 g Fleisch		2,80 €
Möhren, Lauch		0,70 €
1 kl. Glas Sojabohnen-Keimlinge		1,40 €
1 kl. Bambussprossen		1,40 €
250 g Basmati-Reis		0,50 €
Umlage für sonst. Zutaten		1,00 €
	Summe:	7,80 €
	pro Person:	1,95 €