

Thai-Wasserspinat-Fried Morning Glory



Zutaten für 2 Portionen

Arbeitszeit ca. 15 Minuten

Koch-/Backzeit ca. 2 Minuten

Gesamtzeit ca. 17 Minuten

Morning Glory waschen und die Blätter von den Stängeln brechen. Stängel in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Knoblauch hacken, Chilischoten in Ringe schneiden (Chili kann man auch problemlos weglassen), gelbe Bohnen gut abspülen.

Öl im Wok erhitzen. Wenn das Öl heiß ist, Knoblauch zugeben und nach einigen Sekunden die Stängel. Ca. 1 Minute pfannengerührt, dann alle anderen Zutaten zugeben, schnell umrühren, abschmecken und vom Feuer nehmen. Schnell auf eine Platte geben, sonst gart es nach.

Als Beilage zu anderen Thai-Gerichten und Reis servieren.

Wer es lieber mag, kann Knoblauch und Chilischoten im Mörser zerstoßen und zuerst im heißen Öl anbraten, dann weiter wie oben beschrieben.