

Diese Woche in ihrer Abo-Kiste



Chinakohl

Geschmack:	Sehr milder Kohlgeschmack
Vitamingehalt:	Hoher Anteil an wertvollen Aminosäuren und Vitaminen wenig Kalorien.
Aufbewahrung:	7 Tage im Gemüsefach des Kühlschranks
Verwendungsmöglichkeiten:	Roh als Salat (faserarme Blätter)süß oder pikant Kurz gedünstet z.B. in Wokgerichten Als Kohlrouladenhülle



Rezept

05/03

Scharfes Gemüse in Kokossauce

400g Chinakohl

100g Sprossen

250g Karotten

1Stange Lauch

200g Austernseitlinge

1Zwiebel 2Knoblauchzehen

Ingwer 2getr. Chilischoten

4EL neutrales Öl

1Dose Kokosmilch (400g)

1El Zitronensaft Salz

2El Sojasauce

-Gemüse vorbereiten: Karotten in dünne Scheiben, Lauch und Chinakohl und Pilze in 1/2cm breite Streifen schneiden Knoblauch Zwiebel und Ingwer fein hacken Chilischoten im Mörser zerreiben

-Wok erhitzen, und Öl darin heiß werden lassen Karotten und Lauch bei starker Hitze 3min anbraten. - Pilze, Sprossen, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chillie dazugeben, 2min braten

-Chinakohl untermischen, noch 2min garen

-Gemüse an den Rand schieben.

-Kokosmilch in den Wok gießen ,2min kochen lassen

-Gemüse untermischen

-Abschmecken und heiß servieren

Tip:

Chinakohl in Milch gedämpft macht ihn besonders wohlschmeckend !
