



Rezept

Chinakohl-Pfanne

Zutaten für 3–4 Portionen:

- 1 rote Paprika
- 1 kleine Zucchini
- 250 g Chinakohl
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 walnussgroßes Stück frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Chilischote
- 200 g Tofu
- 2 EL Öl
- 100 g Bambussprossen (a. d. Glas)
- 3–4 EL Sojasauce
- 2 EL Goldmarie Cashewkerne

Zubereitung:

Paprika und Zucchini putzen, waschen, längs in Streifen schneiden. Chinakohl putzen, waschen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, in schräge Ringe schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen, fein hacken. Chili waschen, halbieren, entkernen, sehr fein würfeln.

Tofu in Würfel schneiden, im erhitzten Öl rundherum scharf anbraten, herausnehmen. Ingwer, Knoblauch und Chili in der Pfanne im Bratfett andünsten. Paprika und Zucchini zugeben, ca. 4 Min. anbraten. Chinakohl, Frühlingszwiebeln, Bambussprossen und Tofu zugeben. Alles mit Sojasauce abschmecken. Cashewkerne grob hacken, ohne Öl in der Pfanne kurz anrösten, über das Gemüse streuen und servieren. Dazu passt Basmatireis.