



Lebendiges Land
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW41 | 2024

Chinakohlpfanne mit Reis

4 Portionen

Zutaten

- Basmatireis 300 g
- Salz Prise
- Chinakohl 1 St.
- Zwiebeln, gelb 1 St.
- Knoblauchzehen 1 St.
- Ingwer, frisch 20 g
- Frühlingszwiebeln 2 St.
- Champignons 200 g
- Öl 2 EL
- Chili, gemahlen 0.5 TL
- Pfeffer, schwarz 1 EL
- Sojasauce 2 EL

Zubereitung

Koche den Reis nach Anleitung. Währenddessen schneide den Chinakohl in Achtel, entferne den Strunk, wasche ihn und schleudere ihn trocken. Die Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch sowie den Ingwer schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, die Wurzelansätze entfernen und in etwa 4 cm große Stücke schneiden. Die Pilze bei Bedarf mit einem Küchenpapier säubern und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne etwas Öl auf mittlerer Hitze erwärmen, die Zwiebeln darin für etwa 2 Minuten glasig dünsten, dann die Pilze hinzufügen und für etwa 5 Minuten goldbraun braten. Ingwer, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Chili zugeben und für etwa 1 Minute mitrösten. Nun den Chinakohl dazugeben und mit 250 ml Wasser ablöschen. Lass das Ganze für etwa 10 Minuten schmoren und schmecke es anschließend mit Salz, Pfeffer und Sojasauce ab. Richte den Reis auf Tellern an, gib die Chinakohlpfanne darüber und serviere alles zusammen.