

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 Kühlschrances
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	-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.
100g Sprossen	-Wok erhitzen, und Öl darin heiß werden lassen. Karotten und Lauch bei starker Hitze 3min anbraten.
250g Karotten	-Pilze, Sprossen, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chillie dazugeben, 2min braten.
1Stange Lauch	-Chinakohl untermischen, noch 2min garen.
200g Austernsaitlinge	-Gemüse an den Rand schieben.
1Zwiebel 2Knoblauchzehen	-Kokosmilch in den Wok gießen, 2min kochen lassen.
Ingwer 2getr. Chilischoten	-Gemüse untermischen.
4EL neutrales Öl	-Abschmecken und heiß servieren.
1Dose Kokosmilch (400g)	
1El Zitronensaft Salz	
2El Sojasauce	

Tip:

Chinakohl in Milch gedämpft macht ihn besonders wohlschmeckend !

Bioland Gärtnerei Zipf, Eisenbahnstr. 39, 77972 Mahlberg

Tel. 0 78 25 / 23 52 • Fax 0 78 25 / 8 68 63