

Asiatische Weißkohl-Möhren-Pfanne

Zutaten für 4 Portionen:

1 Weißkohl (ca. 1 kg) – 1 rote Zwiebel – 2 Knoblauchzehen – 2 TL frischer Ingwer – 300 g Möhren – Chilipulver – 1 EL Öl – 1 Dose Kokosmilch – Salz – 1 TL Sesamöl – 30-40 g geröstete Erdnüsse, gehackt – Petersilie oder Korianderblätter

Zubereitung:

- Weißkohl waschen, halbieren, den Strunk entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden
- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, Ingwer schälen und reiben
- Die Möhren waschen und in dünne Scheiben schneiden
- Öl in einem Wok oder großen Topf erhitzen und darin Zwiebel, Knoblauch, Chili und Ingwer anbraten
- Weißkohl und Möhren zugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren etwa 10 Minuten mit braten
- Mit Kokosmilch ablöschen und zugedeckt bei niedriger Hitze köcheln lassen bis das Gemüse gar ist. Mit Salz abschmecken und mit Erdnüssen und Petersilie bestreut servieren
- Dazu passt Basmatireis

Wir wünschen guten Appetit!

