

# Chinakohl-Pfanne

für 4 Personen

<b>Menge</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
	1 Chinakohl	Chinakohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.
	2 Zwiebeln	Die Zwiebel pellen und fein würfeln.
	2 Möhren	Möhren putzen und fein raffeln, beiseite stellen.
	1 Kleine Paprika	
200g	Gekochter Reis	
etwas	Salz, Pfeffer, Kümmel, Paprika, Kümmel, Curry	Das Butterfett in einer grossen Pfanne (Wok) erhitzen, Kümmelkörner und Zwiebeln unter Wenden leicht anbraten.
	Frische Kräuter zur Dekoration	Den Chinakohl zugeben unter Wenden 3 bis 5 Minuten weiter braten.
		Nun das Getreide oder die Nudeln zugeben.
		Die geraffelten Möhren und die Gewürze zufügen und unter Rühren kurz weiter braten.
		Alles auf einer Vorgewärmten Platte anrichten und evtl. mit Kräutern garnieren