

Chinakohl – Sesam - Gemüse

für 4 Personen

Menge Zutaten

1kg	Chinakohl
1	Zwiebel
2 Bund	Schnittlauch
1EL	Speisestärke
1	Knoblauchzehe
1 EL	Honig
2 EL	Zitronensaft
5 EL	Sojasoße
2 EL	Öl
3 EL	Sesam
etwas	Chilipulver

Zubereitung

Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Chinakohl putzen waschen und in 1 cm breite Streifen schneiden.

Die Zwiebeln und den Knoblauch pellen, die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden.

Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Aus der Speisestärke, Zitronensaft, Honig, Sojasauce, Chilipulver, durchgepresstem Knoblauch und Salz eine Marinade rühren.

Das Öl in einer grossen Pfanne (besser in einem Wok) erhitzen, Zwiebeln hinein geben, einmal kurz durchrühren, dann den Chinakohl zugeben und unter ständigem Wenden 5 bis 8 Minuten braten. Die Sauce unterrühren und abbinden lassen. Die Schnittlauchröllchen unterrühren. Zum Servieren mit dem gerösteten Sesam bestreuen.

Rezeptdienst

