www.LAISEACKER®.de

Chinakohlpfanne

Rezepte vom LAISEACKER

Zutatenliste (für 4 Personen):
1/2 Chinakohl, 1 Paprika, 2 Karotten, 200 g Champignons, 2 Zwiebel, 4 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, 2 EL Sojasauce, 1 bisschen Paprikagewürz scharf, Senfkörner, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Chinakohlwaschen,halbieren und die Hälften in Streifen schneiden. Die Karotten halbieren und längs in feine Streifen schneiden. Die Paprika waschen, das Gehäuse vom Kern entfernen und in Streifen schneiden. Die Champignons in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und längs in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden.
2. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Das gesamte Gemüse, außer den Knoblauch in die Pfanne geben und erstmals einige Minuten darin anrösten, bevores gewendet wird. Sobald das Gemüse gar ist und leichte Röststellen hat, den Knoblauch hinzugeben. Das Paprikagewürz hinzugeben und kurz mitbraten. Die Senfkörner stößeln und den Pfeffer mahlen und beides zur Pfanne hinzugeben. Wer noch mehr Schärfe möchte, kann eine Chilischote kleine schneiden und hinzugeben.Das Gemüse mit Sojasauce ablöschen und kurz reduzieren lassen. Anschließend das Veggie Hackzur Pfanne geben und erhitzen, oder das Hack separat erwärmen und über das Gemüse geben und servieren.

Viele weitere tolle Rezeptideen finden Sie auf www.laiseacker.de

Guten Appetit