



Chinakohl im Wok

Rezepte von BEPA Bio



Zutatenliste (4 Personen):

300 g Chinakohl, 200 g Champignon, 2 Möhren, 1 Zwiebel, 200 g Sellerie, 100 g Sprossen, 2 Knoblauchzehen, frischer Ingwer, 1 gute Prise Zucker, 1 EL Sesam geröstet, 3 EL Bratöl, Salz, Curry, Pfeffer, Chillipulver, Sojasoße, 150 ml Sahne

Zubereitung:

1. Alle Gemüsesorten außer die Sprossen und den Knoblauch entsprechend zerkleinert nacheinander - getrennt voneinander - kräftig andünsten. Dabei jeweils etwas Zucker dazugeben.
2. Anschließend alles zusammen im Wok mischen, den Knoblauch und die Sprossen dazugeben und alles zusammen noch mal gut durchwärmen.
3. Mit den Gewürzen abschmecken und mit der Sahne verfeinern.

**Tipp: Dazu passt Reis oder Glasnudeln.
Deftiger wird es mit knusprig gebratenem Putenfleisch**

**Viele weitere tolle Rezeptideen finden Sie auf
www.bepabio.ch.
Guten Appetit**

