

## Rezept

# Bratwurst-Wok

Ein Rezept von Bratwurst-Wok, am 27.04.2024

## Zutaten

- |   |   |
|---|---|
| <b>1</b> kleiner Weiß- oder Spitzkohl (600 g) | <b>4</b> frische grobe Bratwürste (350 g) |
| 4-5 EL Sonnenblumenöl                         | <b>1 TL</b> Sesamöl                       |
| <b>3 EL</b> Aceto balsamico                   | <b>3 EL</b> Sojasauce                     |
| 1-2 kleine getrocknete Chilischoten           | <b>3</b> Knoblauchzehen                   |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

## Zubereitung

1. Äußere und schlappe Kohlblätter entfernen, den Strunk herausschneiden. Die übrigen schön knackigen Kohlblätter vom Kopf ablösen und in breite Streifen schneiden, dabei harte Rippen entfernen. Pelle der Bratwürste mit einem scharfen Messerchen aufschlitzen, das Wurstbrät herauslösen und in kleinere Stücke schneiden.
2. Etwa 2 EL Sonnenblumenöl im Wok gut heiß werden lassen. Wurststücke hineingeben, mit dem Pfannenwender ein bisschen platt drücken und dann bei mittlerer Hitze von beiden Seiten knusprig braten. Wieder herausnehmen und am besten in einem tiefen Teller zugedeckt warm halten.
3. Restliches Sonnenblumenöl im Wok erhitzen, Sesamöl hineinträufeln. Kohlstreifen nach und nach dazugeben, unter Rühren bei mittlerer Hitze anbraten. Dabei angebratenen Kohl an die Seite schieben, frische Streifen in der Mitte anbrutzeln. Mit Essig, Sojasauce und 1 kleinen Tasse Wasser (etwa 1/8 l) ablöschen.
4. Nun die Chilischoten im Mörser zerquetschen, Knoblauch schälen und fein hacken. Beides zum Kraut geben und noch einige Minuten schmoren lassen, bis das Kraut zwar gar, aber auch noch etwas bissfest ist. Gebratene Wurststücke untermischen, heiß aus dem Wok servieren. Dazu schmeckt kräftiges Bauernbrot.