

Rezept

Chinakohl-Ananas-Wok

Ein Rezept von Chinakohl-Ananas-Wok, am 18.01.2025

Zutaten

1 kleiner Chinakohl (ca. 800 g)	2 große Möhren (ca. 250 g)
½ Ananas (ca. 350 g Fruchtfleisch)	150 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	250 g Basmatireis
Salz	3 EL Kokosöl (ersatzweise Rapsöl)
500 ml Gemüsebrühe	100 g Erdnussmus (aus dem Glas)
Pfeffer	3 Frühlingszwiebeln

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal, 22 g F, 18 g EW, 70 g KH

Zubereitung

1. Chinakohl putzen, in einzelne Blätter teilen, waschen und trocken tupfen. Die Blattrippen quer in ½ cm breite Streifen schneiden. Die zarten Teile etwas zerrupfen. Möhren putzen, schälen und in feine Streifen hobeln. Ananas schälen, putzen und in kleine Stücke schneiden, die dunklen Augen entfernen. Zwiebeln schälen, längs halbieren und quer in Streifen schneiden, Knoblauch schälen und hacken. Den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.
2. Das Kokosöl im Wok erhitzen, Zwiebeln darin glasig andünsten. Knoblauch kurz mitdünsten, Möhrenstifte und Kohlstreifen zugeben, ca. 3 Min. rührbraten. Ananas hinzufügen und 3 Min. rührbraten.
3. Brühe angießen und aufkochen. Erdnussmus einrühren. Die gezupften Blätter vom Chinakohl unterrühren und kurz garziehen lassen. Salzen und pfeffern. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden und darüberstreuen. Mit dem Reis servieren.