

Rezept

Chinakohl-Möhren-Gemüse

Ein Rezept von Chinakohl-Möhren-Gemüse, am 09.06.2026

Zutaten

1 Chinakohl (ca. 750 g)	300 g Möhren
1 Zwiebel	1 walnussgroßes Stück Ingwer
3 EL Öl	250 ml Gemüsebrühe
2 EL Sojasauce	Salz
Pfeffer	1 EL heller Saucenbinder
1 Bund Schnittlauch	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 125 kcal

Zubereitung

1. Den Chinakohl putzen und vierteln, den Strunk entfernen. Die Blätter in grobe Streifen schneiden. Die Möhren putzen, schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Ingwer schälen und fein würfeln.
2. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel zufügen und glasig dünsten. Ingwer, Chinakohl und Möhren zugeben, untermischen und kurz andünsten. Die Brühe angießen und alles 5 Min. garen.
3. Das Gemüse mit Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen. Saucenbinder einstreuen und kurz aufkochen lassen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden und darüberstreuen.