

Rezept

# Chinakohlpackchen

Ein Rezept von Chinakohlpackchen, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>8</b> Chinakohlblätter	<b>2</b> Möhren
<b>1</b> rote Zwiebel	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>1 Stück</b> frischer Ingwer (etwa 1 cm)	<b>150 g</b> Tofu
<b>2 EL</b> Sesamsamen	<b>2 EL</b> Sojasauce
<b>1</b> Ei (Größe M)	Salz
Pfeffer, frisch gemahlen	<b>200 ml</b> Gemüsebrühe
<b>1 TL</b> Zitronensaft	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal

## Zubereitung

1. Chinakohl waschen, dicke Blattrippen flach schneiden. Möhren, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen. Möhren fein raspeln, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken.
2. Tofu zerkrümeln und mit Möhren, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Sesam, der Sojasauce und dem Ei mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Füllung in die Mitte der Kohlblätter verteilen, die Blätter zu Päckchen rollen, mit der Nahtstelle nach unten in einen Dämpfeinsatz legen.
4. Die Brühe im Wok erhitzen. Chinakohlpackchen zugedeckt über dem Dampf etwa 15 Min. garen. Den Sud im Wok mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, mit den Päckchen servieren.