

Rezept

Gebratener Weißkohl

Ein Rezept von Gebratener Weißkohl, am 20.04.2024

Zutaten

600 g Weißkohl	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)
1-2 grüne Chilischoten	3 EL Ghee
1 TL Kreuzkümmelsamen	½ TL Kurkumapulver
Salz	Pfeffer
1 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel	1 TL gemahlener Koriander

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 110 kcal

Zubereitung

1. Kohl vierteln, vom Strunk befreien, in feine Streifen schneiden, waschen, abtropfen lassen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer schälen. Mit Chilis fein hacken.
2. Das Ghee in einer Pfanne oder im Wok erhitzen, darin Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Chilis hellbraun anbraten. Kreuzkümmelsamen zugeben, 1 Min. mitrösten. Kurkuma und Kohl zugeben, unter Rühren 3 Min. braten. Übrige Gewürze dazugeben. Zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 10-12 Min. garen, dabei ab und zu umrühren. Evtl. ab und zu 1-3 EL Wasser zugeben, damit der Kohl nicht anbrennt.