

## Rezept

# Grüne Kohlgemüse-Pfanne

Ein Rezept von Grüne Kohlgemüse-Pfanne, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>600 g</b> Baby-Pak-Choi	<b>2</b> Kohlrabi (à ca. 300 g)
<b>500 g</b> Brokkoli	<b>2</b> rote Zwiebeln
<b>4 EL</b> Olivenöl	<b>125 ml</b> Gemüsebrühe
<b>4 EL</b> Sojasauce	<b>1 TL</b> Ras-el-Hanout
<b>80 g</b> Rauchmandeln (ersatzweise Mandeln)	<b>½ Bund</b> Koriandergrün
Salz	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal, 22 g F, 12 g EW, 13 g KH

## Zubereitung

1. Den Baby-Pak-Choi putzen, waschen, trocken schütteln und die Stiele von den Blättern trennen. Die Blätter in 2-3 cm breite Streifen, die Stiele in 2-3 cm große Stücke schneiden. Die Kohlrabis putzen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Den Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Die Stiele schälen und klein würfeln. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
2. In einer großen Pfanne mit hohem Rand oder in einem weiten Topf das Olivenöl erhitzen. Kohlrabis und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. braten. Die Pak-Choi-Stiele und den Brokkoli zugeben und ca. 3 Min. mitbraten. Dann die Gemüsebrühe angießen, Sojasauce und Ras el Hanout untermischen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. dünsten. Die Pak-Choi-Blätter anschließend unterheben und zugedeckt in 2-3 Min. zusammenfallen lassen.
3. Inzwischen die Rauchmandeln grob hacken. Das Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Gemüsepfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Mandeln und Koriander bestreut servieren.