Rezept

Grünes Pfannengemüse

Ein Rezept von Grünes Pfannengemüse, am 25.06.2025

Zutaten

1	kleiner Kopf Chinakohl (ca. 500 g)
125 g	Zuckerschoten
2 EL	Öl
100 g	geschälte Mandeln
2 EL	Reiswein (ersatzweise trockener Sherry)
	Salz
	Zucker
250 g	Brokkoliröschen (geputzt gewogen)
6	Frühlingszwiebeln
1 EL	Sesamöl
2 EL	Sojasauce
6 EL	Gemüsebrühe
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal

Zubereitung

1. Den Chinakohl waschen, halbieren, putzen und in Streifen schneiden. Brokkoli, Zuckerschoten und Frühlingszwiebeln waschen. Brokkoli in kleine Röschen teilen, Zuckerschoten halbieren, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

2. Erst den Wok, dann das Öl und Sesamöl darin stark erhitzen. Die Mandeln anrösten. Herausheben. Die Brokkoliröschen im Bratöl 3 Min. pfannenrühren. Die Zuckerschoten einstreuen und 2 Min. mitbraten. Den Chinakohl und die Frühlingszwiebeln einrühren und weitere 2 Min. braten.

3. Sojasauce, Reiswein und Brühe unterrühren. Aufkochen und 3-4 Min. garen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.