Rezept

Orangen-Lauch-Weißkohl

Ein Rezept von Orangen-Lauch-Weißkohl, am 12.10.2024

Zutaten

600 g	Weißkohl
2	Bio-Orangen
2-3 EL	Rapsöl
	Salz
1 Stange	Lauch
1	rote Chilischote
	5-Gewürze-Pulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 120 kcal

Zubereitung

1. Weißkohl waschen, vierteln, putzen und in feine Streifen schneiden. Lauch putzen, seitlich einschneiden, gründlich waschen und in Streifen schneiden. 1 Orange heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Übrige Orange schälen und in Segmente teilen. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln.

2. Öl in einem Wok erhitzen, den Kohl darin mit 5-Gewürze-Pulver ca. 5 Min. braten. Lauch, Chili, Salz und Orangenschale zugeben und ca. 3 Min. mitbraten. Orangensaft angießen. Kohl mit Salz und 5-Gewürze-Pulver würzen und zugedeckt ca. 5 Min. schmoren. Bei Bedarf etwas Wasser zugießen. Orangensegmente unterheben und erhitzen.