

Rezept

Rosenkohl mit Szechuanpfeffer

Ein Rezept von Rosenkohl mit Szechuanpfeffer, am 23.04.2024

Zutaten

600 g Rosenkohl	2 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen	1 frischer Ingwer (ca. 20 g)
	pflaumengroßes Stück
1 EL Szechuanpfeffer	100 g Tempeh
2-3 EL neutrales Pflanzenöl	3 EL dunkle Sojasauce
2 EL Sesamöl	1 TL Zucker
Salz	Wok oder weite Pfanne

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

Zubereitung

1. Den Rosenkohl waschen und von unschönen äußeren Blätter befreien. Jedes Röschen längs in 3-4 Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, die weißen und grünen Teile getrennt in Ringe schneiden. Den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken. Den Szechuanpfeffer verlesen, glänzend schwarze Samenkörner gegebenenfalls aussortieren und nur die braunen Samenhüllen grob mörsern.
2. Das Tempeh in knapp 1 cm dicke, mundgerechte Scheiben schneiden. In einem Wok oder einer weiten Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Tempehscheiben darin bei mittlerer bis starker Hitze auf beiden Seiten in je ca. 3 Min. goldgelb und knusprig braten. Das Tempeh aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier entfetten.
3. In einem Schälchen die Sojasauce, das Sesamöl und den Zucker mit 2 EL Wasser verrühren. Falls nötig, einen weiteren EL Öl in die Pfanne oder den Wok geben. Knoblauch, Ingwer und das Weiße der Frühlingszwiebeln darin bei starker Hitze ca. 2 Min. rührbraten. Den Rosenkohl und den Szechuanpfeffer dazugeben und ebenfalls ca. 2 Min. rührbraten.
4. Alles mit der Sojasaucenmischung ablöschen und unter Rühren weitere 3-4 Min. braten, bis der Rosenkohl knapp gar, aber noch nicht zu weich ist. Dann mit Salz abschmecken.
5. Zum Schluss das Frühlingszwiebelgrün sowie die Tempehscheiben unterheben und das Gemüse zu Reis servieren.