

Rezept

Spitzkohl aus dem Wok

Ein Rezept von Spitzkohl aus dem Wok, am 26.04.2024

Zutaten

10 g Shiitake-Pilze	10 g Mu-Err-Pilze
2 dünne Frühlingszwiebeln	400 g Spitzkohl
1 TL Kreuzkümmelsamen	1 TL Sojaöl
1 kleine Dose Kokosmilch (165 ml)	1 TL Fünf-Gewürze-Pulver
2 EL helle Sojasauce	4 Eier
1 TL gemahlene Kurkuma	Salz
Pfeffer aus der Mühle	

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 413 kcal

Zubereitung

1. Die getrockneten Pilze in $\frac{1}{4}$ l warmem Wasser ca. 15 Min. einweichen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Spitzkohl putzen, vierteln, entstrunken und waschen. Viertel quer in schmale Streifen schneiden. Pilze abgießen, das Einweichwasser dabei auffangen. Pilze klein schneiden, die Stiele der Shiitake-Pilze entfernen.
2. Kreuz kümmel im Wok im heißen Öl anrösten, Kohl und Pilze ca. 2 Min. mit andünsten. Kokosmilch und Einweichwasser dazu gießen, mit Gewürzpulver und Sojasauce würzen. Offen bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. kochen.
3. Eier verquirlen und mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen. Daraus in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze zwei dünne Omeletts backen, die Omeletts in Streifen schneiden. Das Gemüse mit Frühlingszwiebeln und Omelettstreifen garnieren.