

Rezept

Süß-scharfer Spitzkohl

Ein Rezept von Süß-scharfer Spitzkohl, am 02.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 1 kleiner Spitzkohl (ca. 750 g, ersatzweise Jaromakohl) | 3 Frühlingszwiebeln |
| 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm) | 2-3 getrocknete rote Chilischoten |
| 2 EL Reisessig (ersatzweise Weißweinessig) | 3 EL helle Sojasauce |
| 3 EL Öl | 1 EL Palmzucker (ersatzweise brauner Zucker) |
| Pfeffer | Salz |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal

Zubereitung

1. Den Kohl waschen. Je nach Größe längs halbieren oder vierteln und den Strunk entfernen. Die Stücke quer in 2 cm breite Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Chilischoten grob zerbröseln. Ingwer schälen und fein würfeln. Die Sojasauce mit Essig und Zucker verquirlen.
2. Erst den Wok, dann das Öl darin erhitzen. Den Ingwer, die Chiliflocken und die Kohlstreifen 4 Min. unter Rühren braten. Die Frühlingszwiebeln einstreuen und 2 Min. mitbraten. Die Würzsauce angießen und kurz aufkochen lassen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.