

Rezept

Weißkohl-Wok mit Reis-Bällchen

Ein Rezept von Weißkohl-Wok mit Reis-Bällchen, am 28.06.2026

Zutaten

1 Zwiebel	100 g Klebreis
1 Stück Ingwer (ca. 4 cm lang)	1 Knoblauchzehe
300 g Weißkohl	½ Stange Lauch
1 rote Paprika	1 Bio-Orange
1 EL Erdnussöl	1 EL geröstetes Sesamöl
1 TL rote Currypaste	500 ml Gemüsebrühe
1 TL Misopaste	2 TL Speisestärke
Salz	Pfeffer
1 Bund Koriandergrün	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal, 12 g F, 8 g EW, 59 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein reiben. Den Reis in einem Sieb kalt abspülen. Reis, Zwiebel und 200 ml Wasser in einem Topf aufkochen, offen bei schwacher Hitze 20 Min. köcheln, vom Herd nehmen und den Reis noch 10 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Lauch putzen, waschen, in 6 cm lange Stücke und diese längs in Streifen schneiden.
3. Die Paprika waschen, längs halbieren, von weißen Trennwänden und Kernen befreien und in Streifen schneiden. Orange heiß waschen, abtrocknen und 1 EL Schale abreiben.
4. Beide Öle im Wok erhitzen. Die Hälfte des Ingwers und des Knoblauchs darin glasig dünsten. Weißkohl, Lauch und Paprika dazugeben und ca. 7 Min. bei mittlerer Hitze unter Rühren braten. Currypaste 15 Sek. mitbraten. Brühe und Misopaste einrühren. Das Gemüse 2 Min. bei schwacher Hitze zugedeckt ziehen lassen.
5. Inzwischen den Reis mit restlichem Ingwer und Knoblauch sowie der Stärke mischen, salzen und pfeffern. Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, grob hacken und die Hälfte unter die Reismasse rühren. Mit geölten Händen zwölf Bällchen formen, mit in den Wok legen und 1 Min. ziehen lassen. Restlichen Koriander aufstreuen.