

Chinesischer Blattkohl aus dem Wok

- 1 chinesischer Blattkohl
- 3 Möhren
- 1 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Stk. Ingwer (halber Daumen groß)
- 250-300g Hähnchenfilet (kann auch weggelassen werden)
- 2 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Koriander (gemahlen)
- etwas rote Chilipaste
- 4 EL Sojasauce
- Salz
- Sesamöl (oder anderes Bratfett)

Vom Kohl den Strunk entfernen und alles in ca. 2cm dicke Streifen schneiden (eventuelle Blütenknospen können übrigens mitgegessen werden, sie schmecken leicht nussig). Frühlingszwiebeln in Ringe, Möhren und Paprika in Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken (alternativ Knoblauch durch die Presse drücken). Hähnchenfilet in mundgerechte Würfel schneiden.

In einer großen (Wok-) Pfanne 2 EL Sesamöl erhitzen und die Gewürze anbraten. Ingwer und Knoblauch dazu geben und kurz mitbraten. Möhren und Paprika dazu geben und 3-4 Minuten in der Gewürzmischung braten und etwas salzen. Wenn es zu trocken wird, noch etwas Öl dazu geben. Gemüse aus dem Wok nehmen und beiseite stellen. Wok nicht säubern, sondern noch etwas Öl dazu geben und die Hähnchenwürfel scharf anbraten. Etwas salzen und ebenfalls beiseite stellen. Noch etwas Öl in den Wok geben und den Kohl dünsten. Sollte viel Flüssigkeit austreten, diese am besten abgießen. Salzen und restliches Gemüse und Fleisch und Frühlingszwiebeln mit in den Wok geben.

Alles gut verrühren und wieder zusammen erhitzen. Sojasauce darüber verteilen und mit Salz und Chilipaste abschmecken.

Dazu passt Jasminreis und geröstete Cashew-Kerne - Guten Appetit!