

Asiatische Weißkrautpfanne

- 1 Weißkraut
- 2 Knoblauchzehen
- Etwas Öl zum Anbraten
- 1 Zwiebel
- vegetarische Gemüsebrühe
- Salz
- Sojasoße

Zubereitung:

Weißkraut vom Strunk befeien und fein hobeln. Zwiebel Knoblauchzehen schälen und würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Weißkraut scharf anbraten. Dann den Herd zurückschalten auf 1 und ohne Wasser weiter garen, jedoch immer wieder umrühren dass nichts anbrennt bis es gar ist. Etwas Salz und Sojasoße runden das ganze ab.

Sehr gut schmeckt die Weißkrautpfanne auch wenn Karotten oder Sellerie mitgegart werden und zum Schluss, anstatt Sojasoße, mit Curry abgeschmeckt wird.

Passende Beilagen: Sojaprodukte aller Art, Dinkelküchle oder Pellkartoffeln.

Weitere Rezepte finden Sie auf unserer Internetseite www.humberg-hof.de