

Chinakohl Vegetarisch

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom

www.chefkoch.de

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, teilen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt Donnerstag, 1. Juni 2006

www.Hans-joachim60.de

Index

Alkohol	4
Auflauf + Gratin	7
Diverses	13
Gefüllt.....	24
Pfanne + Wok	34
Salat	46
Suppe	66
Vollkorn	70

Inhaltsverzeichnis

Chinakohl Vegetarisch	1
PS	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	1

Alkohol	4
Chinakohl mit Honig.....	4
Chinakohl Röllchen M.....	4
Chinakohlrouladen mit Pilzen 1 Eigelb M.....	5
Gefüllte Chinakohlblätter mit Käsecreme M	6
Auflauf + Gratin.....	7
Auflauf Dezhgi	7
Auflauf Gurdim 2 Ei.....	8
Chinakohl Auflauf mit Schafskäse 2 Ei M.....	8
Chinakohl Bulung`ur Jomboy	9
Chinakohl Gratin M.....	10
Chinakohl mit Käsekruste M.....	11
Gefüllte Chinakohlröllchen.....	11
Gratinierter Chinakohl M.....	13
Diverses	13
Chinakohl in Frischkäsesauce M.....	13
Chinakohl mit Äpfeln und Zwiebeln.....	14
Chinakohl mit Käsekruste M.....	15
Chinakohl mit Nuss Rahm Sauce M	15
Chinakohl Röllchen M.....	16
Chinakohl Gemüse	17
Frühlingsrollen vegetarisch	17
Gefüllte Paprika mit Chinakohl und Pilzen M.....	18
Gemüse Morchel Potpourri M	19
Herbys Chinakohl mit Lauch und Kohlrabi M.....	20
Kichererbsencurry mit Kokos.....	20
Kohlröllchen.....	21
La pai TI'au, China.....	22
(Unter Rühren gebratener pikanter Kohl),	22
Pilze auf Chinakohl	23
Gefüllt	24
Bandar- a- Moa`alen M.....	24
Chinakohl Päckchen M	24
Chinakohl Röllchen M.....	25
Chinakohlpäckchen mit Quarkfüllung 1 Ei M	26
Chinakohlröllchen mit Sprossenfüllung.....	27
Chinakohlrollen.....	29
Chinakohlrollen gefüllt mit Gemüsereis	29
Chinakohlrollen mit Tofu 2 Eigelb	30
Chinakohlrouladen mit Pilzen 1 Eigelb M.....	30
Chinakohlrouladen mit Reisfüllung 1 Ei.....	31
Gemüseröllchen an Safransauce 2 Eigelb M	32
Käseröllchen mit Chinakohl 1 Ei M	33
Pikant gefüllte Chinakohlrollen.....	33
Pfanne + Wok.....	34
Buddha Gemüse.....	34
Chinakohl M.....	35
Chinakohl Frittata 4 Ei M.....	36

Chinakohl in Kokosmilch aus dem Wok	37
Chinakohl Päckchen mit Quarkfüllung 1 Ei M	37
Chinakohl süß sauer	38
Chinakohlpfanne mit Bandnudeln M.....	39
Chinapfanne mit Sojabohnensprossen	40
Gebratener Chicoree mit Egerlinge	40
Gemüse in Kokosmilch	41
Gemüse Pfanne,.....	42
Gemüse Wok.....	43
Pfannengemüse aus dem Wok	43
Pfannengerührtes Gemüse.....	44
Pfannengerührtes Gemüse mit Kokosmilch.....	45
Salat	46
Blattsalate mit Sprossen und Ananasdressing M.....	46
Bunter Chinakohlsalat.....	46
Chinakohl in Frischkäsesauce M.....	47
Chinakohl mit Kümmel.....	47
Chinakohl mit Nuss Rahm Sauce M	48
Chinakohl mit Nussdressing.....	49
Chinakohl mit pikantem Senfdressing.....	50
Chinakohl Salat Ei M.....	50
Chinakohlsalat	51
Chinakohlsalat M.....	51
Chinakohlsalat M.....	51
Chinakohlsalat Kathie M.....	52
Chinakohlsalat mit Äpfeln M.....	52
Chinakohlsalat mit Avocado und Sprossen M	53
Chinakohlsalat mit Champignons M	54
Chinakohlsalat mit Mandarinen M	55
Chinakohlsalat mit Pfiff M.....	55
Chinakohlsalat mit süß M.....	56
Chinakohlsalat pikant	57
Couscoussalat mit Avocado.....	57
Exotischer Chinakohlsalat.....	58
Frischer Chinakohlsalat M	59
Fruchtiger Chinakohl Salat.....	59
Fruchtiger Chinakohlsalat	60
Frühlingsalat	61
Frühlingsalat M	61
Gemüsesalat und Sesamsauce	62
Graue Erbsen Salat M.....	63
Kalifornischer Chinakohlsalat M.....	63
Shitake Salat.....	64
Süßer Salat	65
Suppe.....	66
Chinakohl Kartoffel Eintopf M	66
Eiersuppe mit Mu-Err Pilzen 2 Ei	66
Gemischter Kohleintopf M.....	67

Gemüsesuppe	68
Gemüsesuppe italienisch M DIA	68
Peking Suppe Süß Sauer Suppe 2 Ei	69
Vollkorn	70
Chinakohl mit Cashewkernen.....	70
Gefüllte Paprika mit Chinakohl und Pilzen M.....	71
Gemüseintopf mit Nudeln	72
Hinweis für Word.....	72

Alkohol

Chinakohl mit Honig

Zutaten für 4 Portionen

450 g Chinakohl

1 El Öl (Erdnussöl)

1 Tl Ingwer, frisch gerieben

2 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt

1 Chilischote(n), rot, in Ringen

1 El Reiswein, chinesischer (ersatzweise trockener Sherry)

4 Tl Sojasauce, hell

4 Tl Honig, klar

120 ml Orangensaft

1 El Öl (Sesamöl)

2 Tl Sesam

Zum Verzieren:

Orange(n) - Schale, in feinen Streifen

Blätter des Chinakohls in sehr feine Streifen schneiden.

Erdnussöl im vorgeheizten Wok erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Chili in den Wok geben und kurz anbraten.

Chinakohl, Reiswein (oder Sherry), Sojasauce, Honig und Orangensaft in den Wok geben. Sesamsamen über den Kohl streuen und alles gut vermengen.

Die Kohlpfanne in vorgewärmte Schüsseln geben, mit Orangenschale garnieren und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

07.08.05 Bezwinger

Chinakohl Röllchen M

FÜR 4 PERSONEN:

1 Zwiebel,
1 große rote Paprikaschote,
45 g Butter,
150 g Avorio Reis ,
50 ml trockener Weißwein,
600 ml Gemüsebrühe,
Salz,
schwarzer Pfeffer,

75 g geriebener Gouda

700 g Chinakohl,
25 g Mehl,

1/4 l Milch,

1 Bund Schnittlauch,
12 Holzspieße

1. Zwiebel und Paprika würfeln. Zwiebel in 15 g heißem Fett andünsten. Paprika bis auf 1 El und Reis kurz mitdünsten. Weißwein und 350 ml Brühe angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen, zugedeckt 20 25 Minuten ausquellen lassen. Käse unterrühren.

2. Vom Kohl 24 Blätter ablösen, in kochendem Wasser blanchieren. Jeweils 2 Blätter zur Hälfte überlappend nebeneinander legen. 1 El Füllung darauf geben, einrollen mit Spießen zustecken.

3. Mehl in 30 g heißem Fett anschwitzen. 250 ml Brühe und Milch unter Rühren angießen, aufkochen, etwa 2 Minuten köcheln. Schnittlauch klein schneiden und in die Soße rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Röllchen in der Soße zugedeckt 8 10 Minuten schmoren. Anrichten und mit übrigen Paprikawürfeln bestreuen.

Zeitaufwand: ca. 1 Stunde

Nährwert: pro Portion ca. 1630 kJ/400 kcal, E 15 g, F 18 g, KH 41 g
Vida Nr. 10/04

Chinakohlrouladen mit Pilzen 1 Eigelb M

Menge: 4 Port.

1 Chinakohl (800 g), Salz
250 Gramm gemischte Pilze (Champignons, Austernpilze u. a.)
1 kleine Zwiebel
30 Gramm Butter, weißer Pfeffer aus der Mühle
1/2 Teel. getrockneter Thymian

4 cl Cognac oder Weinbrand

200 Gramm Doppelrahm-Frischkäse

1 Eigelb

Vom geputzten Kohl 8 große Blätter lösen und jeweils die dicke Blattrippe entfernen. Die Blätter nacheinander ganz kurz in kochendes Salzwasser geben, bis sie sich formen lassen. In Eiswasser abschrecken und trockentupfen. Die Pilze putzen (falls nötig abbrausen und trockentupfen) und hacken. Zwiebel schälen, würfeln, in der Butter glasig braten und dann die Pilze darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und mit dem Alkohol

ablöschen. Diesen fast ganz einkochen lassen.

Die Pilze abkühlen lassen, mit dem zerdrückten Frischkäse, Eigelb und Reis

vermischen und diese Masse auf die Kohlblätter streichen. Die Längsseiten jeweils einschlagen, dann zu Rouladen formen und mit dem Blattende nach unten in eine Auflaufform setzen.

Die Tomaten angießen und die Rouladen 30 Minuten im 200 Grad heißen Ofen

Gefüllte Chinakohlblätter mit Käsecreme M

Zutaten:

1 Chinakohl

125 g Blauschimmel-Käse

2 El Zwetschgenwasser

weißer Pfeffer nach Geschmack

1/8 l geschlagene Sahne

2 El Walnusskerne

Zubereitung:

Chinakohl putzen, in Blätter zerlegen. Äußere Blätter für Gemüse verwenden, innere Blätter waschen, abtropfen lassen und auf einer Platte anrichten.

Blauschimmelkäse mit Zwetschgenwasser glatt rühren und nach Geschmack mit Pfeffer nachwürzen. Geschlagene Sahne unterheben.

Käsecreme auf die Chinakohlblätter verteilen und mit Walnusskernen und Käsestreifen (Bavariablue) garnieren.

Dazu passt: Toast und Butter

Auflauf + Gratin

Auflauf Dezhgi

(Zutaten für 4 Portionen)

1,5 Tassen Buchweizenkörner / NT- Reis in
3 Tassen kochendes Wasser, mit
1 TI gekörnte Gemüsebrühe, geben

600 g Chinakohl mit
gekörnte Gemüsebrühe in Wasser kurz dünsten,
150 g TK- Paprika in Streifen,
1 Handvoll TK- Lauch in Röllchen,
1 Apfel grob geraspelt,
5 Pfefferkörner +
1 TI Senfkörner Mörsern, oder mahlen
2 El Apfelessig
ca 250 ml gekörnte Gemüsebrühe
2 El Tamari/ Sojasoße
150 - 250 g Ziegenkäse grob geraspelt
(wer will noch Salz)
Paprikagranulat

Buchweizen in kochendes Wasser geben, Hitze runterstellen, auf 0,5 von drei möglichen Stufen, bis der Wasserspiegel nicht mehr zu sehen ist, die Hitze ausstellen, ausquellen lassen,(ca 10 min) wird schön trocken.

Den Chinakohl halbieren und den Strunk herausschneiden. Den Chinakohl in etwas Wasser mit gekörnte Gemüsebrühe zwei Minuten dünsten. Abtropfen lassen . in Mundgerechte Stücke schneiden
Auf der noch heißen Kochplatte, TK Paprika + Lauch antauen.

Gemüse, Apfel + Buchweizen mischen , ca die Hälfte des Käses, Essig, Senf + Pfeffer + Tamari untermischen.
In vier 0,75 , feuerfeste Schüssel geben,
die Gemüsebrühe drüber gießen, sollte so ca 2 cm hoch sein
Den Rest, geraspelten Ziegenkäse drauf verteilen + mit Paprikagranulat vorsichtig drübergeben.

In kalten Backofen + 30 min bei 170°C, Umluft überbacken,
oder ohne Umluft bei ca 190 -200° überbacken

29.01.2005 Hans60

Auflauf Gurdim 2 Ei

1 Tasse Buchweizenkörner in
2 Tasse kochendes Wasser,

400 g Möhren gewürfelt + mit
2/3 von 20 g Ingwer klein geschnitten in
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe in ca
250 ml heißem Wasser bissfest dünsten.

200 g Chinakohl fein geschnitten, + 2- 3 min blanchiert.

4 Ei Sonnenblumenkerne angeröstet + mit
1 Tl gelbe Senfkörner +
5 Pfefferkörner +
5 Ei NT- Reis (Mittelkorn) zusammen mahlen.

2 x 100 g Ziegenkäse geraspelt +
Rest Ingwer klein geschnitten +
2 eingelegte rote Piri Piri geschnitten +
1 Tl Gewürzsalz
1 Prise Vollrohrzucker
1 Tl Kurkuma, der Farbe wegen

2 Ei

Fett für 3 feuerfeste Formen, (ich nehme 0,75 l)

Buchweizenkörner ins kochende Wasser, aufkochen, Hitze klein stellen,
wenn Wasserspiegel im Buchweizen ist, Hitze aus stellen, ca 10 min quellen lassen , sind dann schön körnig + trocken.
Alle Zutaten vermischen + in die drei Schüsseln verteilen.

100 g geraspelten Ziegenkäse drauf verteilen.

Wer darf, kann auch geraspelten Gauda nehmen.

In den kalten Backofen, ca 45 min bei 160° Umluft. Oder
Bei Ober- + Unterhitze vorheizen , ca 180°C , ca 30 min goldbraun backen.

Eigenes Rezept , 05.06.05 Hans60 ,

Chinakohl Auflauf mit Schafskäse 2 Ei M

4 Personen

1 mittl. Chinakohl
Öl

2 Eier

200 Gramm Schafskäse / Feta
Etwas Milch
Pfeffer

Den Chinakohl in Streifen schneiden, waschen und in etwas Öl kurz andünsten. In eine Auflaufform geben.

Die Eier mit der Milch mischen, mit Salz (Vorsicht: Schafskäse ist oft sehr salzig) und Pfeffer nach Geschmack würzen und über den Chinakohl geben.

Den Schafskäse darüber bröckeln und das Ganze im Backofen bei ca. 180°C überbacken.

Tipp

Gut schmeckt der Auflauf auch, wenn Sie noch gekochte Kartoffelscheiben zwischen den Chinakohl schichten!

Donnerstag, 5. Januar 2006

Chinakohl Bulung`ur Jomboy

4 Portionen
glutenfrei + Eifrei

Ca 800 g Pellkartoffeln
0,5 TI Kümmel ganz

Milch

Butter
Salz
Muskatnuss

Wasser
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
70 g klein gewiegte Ingwer
1 Chinakohl
4 Pfefferkörner gemörsert
2 Orangen filetiert
1 TI Gewürzsalz
200 g Schaf- o Ziege- o. Kuh Feta
3 EI Sonnenblumenkerne geröstet

4 cl grauer Burgunder

Rapsöl

4 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Kartoffeln in Schale + 0,5 TL Kümmel, gar kochen, abschrecken mit kalt Wasser, pellen, mit Salz, reichlich Butter, Muskatnuss frisch gerieben, + Milch stampfen.

Chinakohl klein schneiden, in 1 Topf, den Boden gut mit Wasser bedecken, gekörnte Brühe dazu, ein wenig auflösen lassen, den Kohl + Ingwer rein, dünsten, bis sich der Kohl fast halbiert hat.

Abseihen, Flüssigkeit aufheben,

Kohl mit gewürfelten Feta, gemörserten Pfeffer, Sonnenblumenkerne, + klein geschnittene Apfelsine, Gewürzsalz + Wein vermischen.

In vier mit Rapsöl ein/ausgepinselten 0,75 l feuerfeste Schüsseln, den Kartoffelbrei + darauf dann das Gemüse geben, die abgeseigte Brühe darüber gießen, Deckel drauf.

In auf 180°C vorgewärmten Backofen geben + ca 25-30 min backen.

13.4.06 Hans60

Chinakohl Gratin M

Zutaten für 2 Portionen

1 kg Chinakohl

1 Liter Gemüsebrühe

2 EL Butter, zerlassen

1 Zwiebel(n)

150 g saure Sahne

1 EL Petersilie, gehackt

50 g Käse, gerieben

Salz und Pfeffer, aus der Mühle

Kohl putzen, vierteln, waschen und dabei darauf achten, dass er nicht auseinander fällt. Gemüsebrühe in einem Topf kochen und den Kohl für etwa 5-10 Minuten hinein geben. Vorsichtig mit einem Schaumlöffel herausheben und abtropfen lassen. Die Kohlviertel in eine Auflaufform legen und mit Butter beträufeln.

Für die Sauce Zwiebeln abziehen, fein würfeln und mit saurer Sahne, Petersilie, Salz und Pfeffer zu einer Sauce verrühren. Dann über den Kohl geben. Mit Käse bestreuen und die Auflaufform bei 200°C etwa 15 Minuten, bzw. bis der Käse zu bräunen anfängt, in den Ofen stellen.

Tipp: Beim Vierteln des Kohls darauf achten, dass der Strunk nicht weg geschnitten wird. Dieser hält die einzelnen Blätter zusammen. Sollte es doch passieren, einfach einen Schaschlikspieß an einem Ende durchstecken, damit hält er auch.

Brennwert p. P.: 268

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

20.12.05 Sozialteam

Chinakohl mit Käsekruste M

(Zutaten für 4 Portionen)

1 St Chinakohl

0,1 l Gemüsebrühe

125 ml Schlagsahne

100 g Gouda

100 g Haferflocken

1 St gehackte Knoblauchzehe

1 Bund gehackte Petersilie

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer (aus der Mühle)

Den Chinakohl halbieren und den Strunk herausschneiden. Den Chinakohl in etwas Salzwasser zwei Minuten dünsten. Abtropfen lassen und mit der Schnittstelle nach oben in eine gefettete Auflaufform legen. Die Schlagsahne kurz aufkochen lassen, die Haferflocken hinzufügen und kurz ziehen lassen.

Den Knoblauch zusammen mit dem Käse und der gehackten Petersilie hinzufügen.

Die Masse mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer kräftig würzen und auf dem Chinakohl verteilen. Mit der Gemüsebrühe angießen und dann den Chinakohl im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad etwa 25 Minuten gratinieren.

Gefüllte Chinakohlröllchen

Glutenfrei, Kuhmilchfrei, Eifrei,

4 Portionen

1 Tasse ca 120 g Hirse

2 Tassen Wasser

kochendes Wasser

1 Pfund Möhren
200 g Feta Käse (Ziege oder Schaf z.B)

ca 12 große Chinakohlkopfbblätter
kochendes Wasser
8 Scheiben herzhaften Schnittkäse (Ziege oder Schaf z.B)

1 Pfund Tomaten
Gewürzsalz
Paprikagranulat

4 a 0,5 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel
Rapsöl oder Olivenöl

Zubereitung:

Die Hirse in ein Haarsieb geben + mit kochendem Wasser absprühen, um die Bitterstoffe zu entfernen.

Dann in ein Topf mit 2 Tassen kochendem Wasser geben, aufkochen, damit es nicht überkocht , einfach einen großen Esslöffel in den Topf stellen, die Hitze klein stellen, Löffel entfernen, Deckel drauf + nach 12 min die Hitze ganz ausstellen, den Topf auf der Wärme + ausquellen lassen, er wird schön trocken, + die Körner aufgeplatzt, weiß.

Die feuerfesten Schüsseln mit Öl einstreichen, + den fertigen Hirse auf dem Boden verteilen, bleiben ca 3 El voll übrig, (die aß ich gleich auf mit ein wenig Tomatensoße)

Chinakohlblätter ca 2 min im kochendem Wasser blanchieren, abtropfen lassen.

Möhren fein raspeln,

Fetakäse in 12 Stücke teilen.

Jedes Blatt, vom dicken Ende ein wenig entfernt, 1 Stück Feta legen, halb mit dem Kohlblatt bedecken, dann die geraspelten Möhren, ca 1 El, dabei legen, + aufwickeln, mit dem Ende des Blattes nach unten auf die Hirse legen, passen drei Stück nebeneinander.

Mit je 2 Scheiben Käse bedecken.

Tomaten, die Blüten entfernen, halbieren, in einem Topf ca 5-10 min kochen/dünsten lassen, mit einem Pürierstab, fein pürieren + würzen.

Die Tomatensoße Esslöffelweise über den Käse verteilen.

Die Formen abdecken, in den kalten Backofen + bei ca 150-160°C Umluft ca 30 - 40 min backen, sollte gut perlen..

Eigenes Rezept, Donnerstag, 9. März 2006 Hans60

Gratinierter Chinakohl M

Zutaten für 4 Portionen

1 Chinakohl
Salz

Für die Sauce:

5 dl Milch
45 g Fett
45 g Mehl
Salz und Pfeffer
1 Würfel Kräuter (Gartenkräuter)

Käse

Muskat

Zubereitung

Kohl der Länge nach durchschneiden und ca. 10 Minuten in Salzwasser legen, um alle kleine Tierchen zu verscheuchen. Dann ordentlich waschen, in Streifen schneiden und in genügend Wasser ca. 15 Minuten kochen, abgießen.

In Fett Mehl anrühren, langsam die Milch zugießen, mit einem Schneebesen durchrühren und gut durchkochen. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen.

In eine mit Fett ausgestrichene Auslaufform eine Lage Sauce geben, darüber den Kohl, dann die restliche Sauce drüber gießen. Mit Käse bestreuen und im Grill auf der untersten Schiene gratinieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

28.07.05 tschisette

Diverses

Chinakohl in Frischkäsesauce M

1 Chinakohl
2 Zwiebel

1 Tl Öl

200 g Frischkäse, Magerstufe

Pfeffer

2 Tl Zitronensaft

1 Bund Schnittlauch

1 Bund Petersilie

Chinakohl putzen, halbieren und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Öl erhitzen, Zwiebeln zugeben und glasig werden lassen. Chinakohl zugeben. Den Frischkäse unterrühren, mit Gewürzen und Zitronensaft abschmecken.

Dazu gab es Ofenkartoffel.

Schmeckt auch gut wenn man ihn ganz kurz ins auf Grillstellung gestellte Backrohr gibt.

Chinakohl mit Äpfeln und Zwiebeln

4 Personen

1 Chinakohl

250 g Zwiebeln

250 g Mürbe Äpfel

1 Knoblauchzehe

4-5 El Öl

Salz,

Salbei

Etwas Gemüsebrühe

2-3 El Sonnenblumenkerne oder Sesam

1 El Zitronensaft

Chinakohl waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden, Äpfel vierteln und längs in Scheiben schneiden.

Öl in einem flachen Topf erhitzen, Zwiebeln anbräunen, den Knoblauch und den Kohl hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anbraten.

Apfelscheiben untermischen und nach Geschmack mit Salz und Salbei würzen. Bei offenem Topf knapp 10 Minuten dünsten und nach und nach Gemüsebrühe dazugeben.

Während das Gemüse gart die Sonnenblumenkerne oder den Sesam anrösten.

Zum Schluss den Zitronensaft und die gerösteten Körner unter das Gemüse mischen und servieren.

Dazu passen Kartoffeln in diversen Formen oder Getreidegrütze.

Chinakohl mit Käsekruste M

(Zutaten für 4 Portionen)

1 St Chinakohl

0,1 l Gemüsebrühe

125 ml Schlagsahne

100 g Gouda

100 g Haferflocken

1 St gehackte Knoblauchzehe

1 Bund gehackte Petersilie

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer (aus der Mühle)

Den Chinakohl halbieren und den Strunk herausschneiden. Den Chinakohl in etwas Salzwasser zwei Minuten dünsten. Abtropfen lassen und mit der Schnittstelle nach oben in eine gefettete Auflaufform legen. Die Schlagsahne kurz aufkochen lassen, die Haferflocken hinzufügen und kurz ziehen lassen.

Den Knoblauch zusammen mit dem Käse und der gehackten Petersilie hinzufügen.

Die Masse mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer kräftig würzen und auf dem Chinakohl verteilen. Mit der Gemüsebrühe angießen und dann den Chinakohl im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad etwa 25 Minuten gratinieren.

Chinakohl mit Nuss Rahm Sauce M

Zutaten:

1 kleiner Chinakohl

2 mittelgroße gelbe Rüben

1 kleiner Apfel(nach Belieben auch mehr)

Salatsoße:

200 g süße Sahne

1 El Zitronensaft

50 g gehackte Walnüsse oder Haselnüsse

1 TI Kräutersalz

1/2 TI Salatgewürz

2 Ei Feingehackte Petersilie oder Dill

Zubereitung:

Chinakohl in feine Streifen schneiden, gelbe Rüben grob raspeln, Äpfel in kleine Würfel schneiden.

Sahne mit Zitronensaft, Nüssen, Gewürzen und Kräutern verrühren und mit den Salatzutaten mischen.

Chinakohl Röllchen M

FÜR 4 PERSONEN:

1 Zwiebel,
1 große rote Paprikaschote,
45 g Butter,
150 g Avorio Reis,
50 ml trockener Weißwein,
600 ml Gemüsebrühe,
Salz,
schwarzer Pfeffer,

75 g geriebener Gouda

700 g Chinakohl,
25 g Mehl,

1/4 l Milch,

1 Bund Schnittlauch,
12 Holzspieße

1. Zwiebel und Paprika würfeln. Zwiebel in 15 g heißem Fett andünsten. Paprika bis auf 1 Ei und Reis kurz mitdünsten. Weißwein und 350 ml Brühe angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen, zugedeckt 20-25 Minuten ausquellen lassen. Käse unterrühren.

2. Vom Kohl 24 Blätter ablösen, in kochendem Wasser blanchieren. Jeweils 2 Blätter zur Hälfte überlappend nebeneinander legen. 1 Ei Füllung darauf geben, einrollen mit Spießen zustecken.

3. Mehl in 30 g heißem Fett anschwitzen. 250 ml Brühe und Milch unter Rühren angießen, aufkochen, etwa 2 Minuten köcheln. Schnittlauch klein schneiden und in die Soße rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Röllchen in der Soße zugedeckt 8-10 Minuten schmoren. Anrichten und mit übrigen Paprikawürfeln bestreuen.

Zeitaufwand: ca. 1 Stunde

Nährwert: pro Portion ca. 1630 kJ/400 kcal, E 15 g, F 18 g, KH 41 g

Vida Nr. 10/04

Chinakohl Gemüse

Zutaten für 4 Portionen

500 g Chinakohl

2 EL Öl (Sonnenblumenöl)

1 Chilischote(n), rote, gehackt und entkernt

1 Zehe/n Knoblauch, fein gehackt

Ingwer (5 cm), frisch, fein gehackt

100 ml Gemüsebrühe

Salz

Den Kohl in fingerdicke Streifen schneiden.

Dann in einer Pfanne mit Knoblauch, Ingwer und Chili ca. 3 Minuten unter Rühren anbraten. Mit Brühe ablöschen, noch mal aufkochen und mit Salz abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

29.02.04 Ronomu

Frühlingsrollen vegetarisch

Zutaten für 4 Portionen

20 Blätter Reis - Papier

1 Glas Sprossen

4 Möhre(n), geraspelt

2 Bund Frühlingszwiebel(n)

1 kleiner Chinakohl, fein geschnitten

2 Zehe/n Knoblauch, oder mehr, gepresst

50 ml Sojasauce

Zitronensaft

Öl (Sesamöl)

Cayennepfeffer

Salz

4 Port. Tofu

Zubereitung

Reispapier in kaltes Wasser legen, auf nassem Küchentuch ausbreiten. Tofu in ca. 0,5 x 0,5 cm große Würfel schneiden, in eine Marinade aus Sojasoße und Zitronensaft einlegen.

Geraspelte Möhren und ausgepresste Knoblauchzehen in Sesamöl anbraten, fein geschnittenen Chinakohl, Lauchzwiebeln und Tofu (ohne Marinade) dazugeben, kurz scharf anbraten. Ca. 200 ml Wasser dazugeben und Gemüse weich kochen, bis das Wasser fast verkocht ist. Sprossen dazugeben und kurz mitbraten, dann die Marinade und ggf. etwas mehr Sojasoße dazugeben. Mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken.

Je 1-2 El auf ein Reispapier geben, erst die untere Ecke, dann die Seiten einschlagen und aufwickeln, evtl. noch einmal anfeuchten, um die Rollen richtig zuzukleben.

Entweder roh essen, oder in Sesamöl kurz anbraten bzw. heiß machen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

20.11.04 Mausejulchen

Kommentar von jane.kl 16.02.2006 21:50

Hallo Puddelingi,

Reisteigblätter bekommst du in einem Chinaladen, sind ganz günstig. Bestimmt gibt es die auch in gut sortierten Lebensmittelmärkten.

Grüße Juliane

Gefüllte Paprika mit Chinakohl und Pilzen M

4 Personen

200 g Grünkern
400 ml Gemüsebrühe
1 klein. Chinakohl
4 Bunte Paprikaschoten
125 ml Gemüsebrühe
250 g Champignons
1 Essl. Butter

100 ml Sahne

1 Essl. Fein gemahlene Weizen-Vollkornmehl
Kräutersalz
Flüssigwürze
1 Bund Schnittlauch

1 Grünkern auf einem Sieb heiß abspülen und in der Gemüsebrühe bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten zugedeckt dünsten.

2 Chinakohl in schmale Streifen schneiden. In Salzwasser etwa 5 Minuten blanchieren und auf einem Sieb abtropfen lassen.

3 Von den Paprikaschoten Deckel abschneiden und aushöhlen. Grünkern mit Chinakohl vermengen und in die Schoten füllen. Deckel darauf und Paprika in eine Form setzen.

4 Gemüsebrühe angießen und im Ofen bei 200 °C (Heißluft 180 °C) etwa 35 Minuten garen.

5 Champignons in Scheiben schneiden und anbraten. Sahne mit Mehl verrühren. Champignons damit ablöschen. Kurz aufkochen.

6 Mit Kräutersalz und Flüssigwürze abschmecken. Schnittlauchröllchen dazu und Pilzsauce zu den Paprikaschoten gießen.

Gemüse Morchel Potpourri M

2 pk Getrocknete Morcheln

150 ml ;Wasser

600 g Kartoffeln

300 g Kürbis

1 sm Chinakohl

800 g Rosenkohl

2 EI Butter

100 ml Bouillon

150 ml Rahm

;Salz

;Pfeffer

Morcheln in warmem Wasser 30 Minuten einweichen. Danach das Wasser durch ein Kaffeefilterpapier absieben und aufheben. Die Morcheln unter fließendem Wasser sehr gut waschen.

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Kürbis würfeln, Chinakohl in Streifen schneiden, Rosenkohl eventuell halbieren.

Butter in einer großen Pfanne warm werden lassen, Morcheln beifügen und kurz dünsten. Gemüse und Kartoffeln begeben, ebenfalls kurz dünsten. Mit Bouillon und Pilzeinweichwasser ablöschen, zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis Gemüse und Kartoffeln weich sind.

Unmittelbar vor dem Servieren Rahm dazugießen, abschmecken.

Herbys Chinakohl mit Lauch und Kohlrabi M

Zutaten für 4 Portionen

- ½ Chinakohl
- 1 Stange/n Lauch, mittelgroß
- 1 Kohlrabi
- 250 ml Wasser
- 1 TI Gemüsebrühe (Instant)
- ½ TI Kräuter der Provence
- ½ TI Paprikapulver, edelsüß

200 ml süße Sahne

200 g Frischkäse mit Kräutern

- 1 Prise Knoblauchsatz
- 2 TI Speisestärke
- 2 El Wasser

Zubereitung

Chinakohl waschen und in dünne Streifen schneiden. Lauch waschen und klein schneiden, Kohlrabi schälen und würfeln. Gemüse in einen Topf geben. Die Gemüsebrühe in dem Wasser auflösen und über das Gemüse gießen. Gewürze zugeben und ca. 10 Minuten auf kleiner Stufe kochen. Frischkäse und Sahne einrühren, unter Rühren ganz kurz aufkochen lassen. Speisestärke mit 2 El Wasser anrühren und das Gemüse damit abbinden.

Dazu reicht man Reis oder Nudeln.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

05.08.05 Herbyg

Kichererbsencurry mit Kokos

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Zwiebel(n)
- 3 Zehe/n Knoblauch, groß
- 8 Tomate(n) (ca. 400-500 g)
- 500 g Kichererbsen, gar
- 1 El Butterschmalz
- 2 TI Kreuzkümmel
- 2 El Currypulver
- 400 ml Kokosmilch, ungesüßt, aus der Dose
- 1 TI Salz
- 1 Lorbeerblatt
- Kokosraspel

Zubereitung

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Knoblauch abziehen und pressen. Die Tomaten waschen, putzen und anschließend in grobe Würfel teilen. Die Kichererbsen (wenn sie aus der Dose kommen) in einem Sieb kurz abwaschen.

Das Butterschmalz in einen heißen Topf geben und die Zwiebeln darin goldbraun rösten. Anschließend Knoblauch, Kreuzkümmel und Currypulver hinzufügen und ca. 2 Minuten mitrösten, hierbei unbedingt aufpassen, dass nichts anbrennt, also gut umrühren. Jetzt Kokosmilch, Tomatenstücke, Kichererbsen, Salz und das Lorbeerblatt dazugeben und alles bei geringer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Wer möchte, kann jetzt noch ca. 50 g Kokosraspeln in einer Pfanne (ohne Fett) anrösten und als Dekor bzw. Geschmacksverstärker beim Servieren über das fertige Gericht streuen.

Dazu passen am besten Reis (z.B. Basmati) und ein Salat mit Ingwer und Chinakohl.

Variationen:

Wer möchte, kann das Gericht auch mit Fleisch oder Fisch zubereiten. Dazu am besten Hähnchen oder Pute nehmen, abrausen, trocknen, Streifen teilen, salzen, pfeffern und anbraten. Schließlich ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit mit 100 ml Brühe in den Topf geben.

Beim Verwenden von Fisch (am besten festes Fischfilet), diesen auch waschen, trockentupfen, salzen, pfeffern und mit zusätzlichen 100 ml Brühe ebenfalls 5 Minuten vor Ende der Garzeit dazugeben.

Jeweils ca. 300 g verwenden, bei Bedarf anpassen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

19.01.06 Tigrillo

Kohlröllchen

1 Chinakohl Kopf (ca. 500 g)
5 Tassen Reissig
2 El Salz
4 El Zucker
Limonenschale

1. Kohlkopf in Blätter zerlegen und in Schüssel schichten.

2. Essig, Salz, Zucker und etwas Limonenschale aufkochen, noch heiß über die Kohlblätter gießen.

3. Die Blätter mit Klarsichtfolie bedecken und mit einem Gewicht beschweren. Zwei Tage im Kühlschrank ziehen lassen.

4. Zum Servieren die Blätter einzeln, gut abgetropft zu engen Röllchen wickeln.

Pur oder als Beilage genießen. Bis zu einer Woche in der Lake haltbar.

La pai TI'au, China

(Unter Rühren gebratener pikanter Kohl),

- 500 g Chinakohl; oder
- Staudensellerie oder
- Porree (Lauch)
- 2 El Zucker
- 2 El Essig, hell
- 1 El Sojasauce
- 1 TI Salz
- 1/4 TI Cayennepfeffer
- 1 El Erdnussöl; oder geschmackloses Pflanzenöl

Mit einem Küchenbeil oder scharfen Messer Spitzen und Wurzelenden des Kohls abschneiden. Die Stängel voneinander trennen und unter fließendem kaltem Wasser waschen. Mitsamt den Blättern in 2 1/2 bis 3 cm lange Stücke schneiden. Verwendet man ersatzweise Porree, entfernt man die grünen Teile bis auf 3 cm, wäscht die Stangen gründlich und schneidet sie in 2 1/2 bis 3 cm lange Stücke.

Zucker, Essig, Sojasauce, Salz und Cayennepfeffer in einer kleinen Schüssel gründlich miteinander vermischen. Das Öl griffbereit stellen.

Zubereitung:

Einen Wok von 30 cm Durchmesser oder eine Stielpfanne von 25 cm Durchmesser etwa 30 Sekunden auf große Flamme stellen. Das Öl hineingießen, in der Pfanne schwenken und weitere 30 Sekunden erhitzen, dann auf mäßige Temperatur zurückschalten. Sofort den Kohl einlegen und 2 bis 3 Minuten unter Rühren braten. Man achte darauf, dass der Kohl ganz mit Öl überzogen ist. Die Pfanne vom Feuer nehmen und die Essig-Soja-Mischung hineinrühren. Den Kohl auf eine Platte geben und lauwarm oder auch kalt servieren.

Pilze auf Chinakohl

4 Personen

300 g Shitake-Pilze
200 g Austernpilze
300 g Weiße Champignons; klein
mit geschlossene Kappe
20 g Zuckerschoten
4 Stangen Frühlingszwiebeln
1/2 Bund Petersilie
2 Knoblauchzehen
durchgepresst
1 Stück Ingwer, walnussgroß
klitzeklein
Sonnenblumenöl

Zur Würze

Sesamöl
Hauch Zucker
Sojasauce
Etwas Salz
1 Chinakohl
Sonnenblumenöl
1/2 Zitrone; den Saft
4 El Brühe
; Salz und Pfeffer

NORDTEXT

Chinakohl vom groben Strunk befreien und die Blätter halbieren und im Wok oder in einer Pfanne in Sonnenblumenöl braten und mit Brühe, Zitrone, Salz und Pfeffer würzen.

Die Pilze säubern und in mundgerechte Stücke schneiden. Von den Shiitake-Pilzen den Stiel abschneiden - ist ungenießbar. Alle weiteren Zutaten inkl. Zuckerschoten und Frühlingszwiebeln klein schneiden. Dann alles im heißen Wok nacheinander dazu geben und braten. Immer wenden und wenden. Dann mit Sesamöl, Zucker, Salz oder einem Hauch Sojasauce würzen.

Die Pilze und Wokzutaten auf dem gebratenen Chinakohl servieren. Dazu passt ein grüner Tee, Bier oder ein Riesling.

Gefüllt

Bandar- a- Moa` alen M

Chinakohlrouladen mit Reisfüllung

4 Portionen

600 g Chinakohl
100 g Natur - Reis
2 El Rosinen
1 El Curry ohne Salz
1 Tl Kurkuma
2 El Kokosnus raspel
200 ml gekörnte Gemüsebrühe
Butterflocken oder
ca 300 g mittelalt Gauda in Scheiben schneiden

Natur- Reis in Salzwasser kochen (ca 40 min) und mit Curry + Kurkuma + Kokosnus raspel+ Rosinen mischen.

Chinakohl waschen, Blätter in Salzwasser blanchieren, bis sie sich leicht zusammenrollen lassen.

Reismasse auf die Kohlblätter verteilen und zusammen rollen/ klappen. +
Je 2- 3 in eine 0,5 bis 0.75 l feuerfeste Schüssel geben
Mit Gemüsebrühe ca 0,5 bis 1 cm aufgießen.

Gauda in nicht zu dünne Scheiben schneiden, +
den Kohl damit belegen. ODER
ungehärtete Margarine / Butterflocken belegen.

Bei 220° C im Backofen 20 Minuten überbacken.
bei 170° C Umluft ohne vorheizen ca 30 min überbacken

9.5.05 Hans60

Chinakohl Päckchen M

1 Zwiebel
100 g Shiitake-Pilze
100 g Möhren; 1 Stück

2 Ei Öl (1)
2 Ei Öl (2)
300 ml Wasser
200 g Asia-Reis; (Klebreis)
2 Tl Steinpilz-Hefebrühe
Salz
1 Bund Koriander
1 Porreestange; (Lauch)
12 lg Chinakohl-Blätter
1/2 Zitrone; unbehandelt

300 g Vollmilch-Joghurt

Pfeffer
Koriander; gemahlen
125 ml Asia-Soße

Zwiebel schälen, fein würfeln. Pilzstiele abschneiden. Möhre schälen, klein würfeln. Zwiebel, Pilze und Möhre in Öl (1) kurz andünsten.

Reis, Wasser, Brühe und Salz zufügen. Bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln. Die gewaschenen Korianderblättchen abzupfen, hacken, unter den Reis heben.

Porree putzen, längs halbieren, waschen. Chinakohl-Blätter waschen. Rippen flach schneiden. Porree und Korianderblättern ca. 2 Minuten blanchieren, herausnehmen, abschrecken. Porree in lange streifen schneiden.

Je 2 Esslöffel Reis aus ein Kohlblatt geben, zum Päckchen rollen, mit Lauch umbinden. Im restlichen Öl ca. 3 Minuten braten. Zitronenschale abreiben, Saft auspressen und mit Joghurt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen.

: Pro Person ca. : 410 kcal
: Pro Person ca. : 1720 kJoule
: Eiweiß : 8 Gramm
: Fett : 14 Gramm
: Kohlenhydrate : 57 Gramm
: Ballaststoffe : 3 Gramm

Chinakohl Röllchen M

FÜR 4 PERSONEN:

1 Zwiebel,
1 große rote Paprikaschote,
45 g Butter,

150 g Avorio-Reis,
50 ml trockener Weißwein,
600 ml Gemüsebrühe,
Salz,
schwarzer Pfeffer,

75 g geriebener Gouda-Käse,
700 g Chinakohl,
25 g Mehl,

1/4 l Milch,
1 Bund Schnittlauch,
12 Holzspieße

1. Zwiebel und Paprika würfeln. Zwiebel in 15 g heißem Fett andünsten. Paprika- bis auf 1 Ei- und Reis kurz mitdünsten. Weißwein und 350 ml Brühe angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen, zugedeckt 20-25 Minuten ausquellen lassen. Käse unterrühren.
2. Vom Kohl 24 Blätter ablösen, in kochendem Wasser blanchieren. Jeweils 2 Blätter zur Hälfte überlappend nebeneinander legen. 1 Ei Füllung darauf geben, einrollen mit Spießen zustecken.
3. Mehl in 30 g heißem Fett anschwitzen. 250 ml Brühe und Milch unter Rühren angießen, aufkochen, etwa 2 Minuten köcheln. Schnittlauch klein schneiden und in die Soße rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Röllchen in der Soße zugedeckt 8-10 Minuten schmoren. Anrichten und mit übrigen Paprikawürfeln bestreuen.

Zeitaufwand: ca. 1 Stunde

Nährwert: pro Portion ca. 1630 kJ/400 kcal, E 15 g, F 18 g, KH 41 g
Vida Nr. 10/04

Chinakohlpackchen mit Quarkfüllung 1 Ei M

2 Scheiben Vollkorntoast
1 Bund Schnittlauch

500 g Magerquark

1 Ei

-Jodsalz
-Pfeffer aus der Mühle
Gemahlener Koriander
16 lg Chinakohlblätter
Küchengarn
300 g Möhren

1/4 l Vollmilch

1 1/2 TL Speisestärke

100 ml Schlagsahne

1 Stück Ingwer; walnussgroß
Koriandergrün

Außen sind sie zart und innen cremig und würzig.

1. Brot würfeln, ohne Fett knusprig braun rösten. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Quark und Ei verrühren. Toast und Schnittlauch unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken.

2. Mittelrippe der Kohlblätter flach schneiden. Je 2 Blätter überlappend aufeinanderlegen. Die Quarkmasse darauf verteilen. Kohlblätter vorsichtig zu kleinen Päckchen formen. Mit Küchengarn umwickeln.

3. Möhren in dünne Scheiben schneiden. Milch in der Pfanne aufkochen. Kohlpäckchen und Möhren 10 Minuten darin dünsten. Nicht kochen! Kohl herausnehmen. Sud pürieren. Speisestärke mit 2 EL Wasser verrühren, dazugeben. Sahne unterrühren. Ingwer in feine Würfel schneiden. Zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriandergrün darüberstreuen.

Chinakohlröllchen mit Sprossenfüllung

und dunkler Sauce

Zutaten für 4 Personen:
(für 4 Personen = 8 Röllchen)

8 große Chinakohlblätter (200-250 g),
1 Zwiebel,
2 (175 g) Möhren,
2 Msp. Salz,
100 g Pilze (z.B. helle Champignons),
1 Stück (ca. 1 cm) frischer Ingwer,
1 Knoblauchzehe,
4 EL Soja- oder Sonnenblumenöl,
100 g frische Mungobohnenkeimlinge,
3 EL helle Sojasauce,
1/2 TL Salz,
1 Msp. Pfeffer,
250 ml Gemüsebrühe

Sauce:

1-2 El Reis-Vollkornmehl oder 1/2 El Stärke,
1-2 El Sojasauce,
1/2 Tl Zitronensaft,
Salz,
1 Msp. Cayennepfeffer (oder Chilipulver)

Zubereitung:

1. Die Chinakohlblätter kurz in kochendem Wasser blanchieren und in eiskaltem Wasser abschrecken, damit die Farbe erhalten bleibt. Von den Blättern die dicken Rippen etwas flach schneiden und die Blätter abtupfen.
2. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Die Möhren schälen und entweder ebenfalls in feine Streifen schneiden oder grob reiben. Die Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein hacken oder in der Knoblauchpresse eingelegt bereitlegen.
3. Etwa die Hälfte des Öles erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Knoblauch, Ingwer und Mohren zugeben, leicht salzen und mit aufgelegtem Deckel 3-5 Minuten bissfest garen. Zuletzt die Pilze und die Mungobohnenkeime zugeben und weitere 2 Minuten garen.
4. Das Gemüse mit der Sojasauce, dem Salz und dem Pfeffer würzen und jeweils ein wenig davon auf den Chinakohlblättern verteilen. Die Längsseiten der Blätter etwas über die Füllung schlagen und die Blätter von den Schmalseiten aus aufrollen. Die Rouladen bei Bedarf mit Küchenzwirn binden.
5. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Röllchen rundherum anbraten. Etwa die Hälfte der Brühe zugießen und die Rouladen mit aufgelegtem Deckel circa 10-15 Minuten garen. Die gegarten Rouladen auf einer Platte warm halten.

Sauce:

Das Reis-Vollkornmehl (oder die Stärke) mit der restlichen Brühe und der Sojasauce sowie dem Zitronensaft anrühren und in den Kochsud rühren. Die Sauce einmal aufkochen lassen, mit Salz und Cayennepfeffer nachwürzen.

Zu den Chinakohlröllchen empfehlen wir ein Reisgericht als Beilage.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Chinakohlrollen

6 große Chinakohlblätter
Salz
150 g Frühlingszwiebeln
1 rote Paprikaschote
50 g Mungobohnensprossen
2 EI Margarine
Pfeffer
2 EI Sojasauce
Holzstäbchen

Die Kohlblätter halbieren, Blattrippen flach schneiden. Im kochenden Salzwasser 3 min vorgaren, abschrecken, ausbreiten und trockentupfen. Zwiebeln in dünne Ringe, Paprika in feine Würfel schneiden. Zwiebeln und Paprika mit den Sprossen 3 min in der Hälfte des Fetts dünsten. Mit Salz, Pfeffer und mit der Hälfte der Sojasauce würzen. Kohlblätter salzen, mit dem Gemüse belegen, einrollen und mit Holzstäbchen feststecken. Mit der anderen Hälfte des Fetts und der restlichen Sojasauce zugedeckt 10 min bei schwacher Hitze schmoren, zwischendurch wenden.

Chinakohlrollen gefüllt mit Gemüsereis

Zutaten für 4 Personen:
8 große Chinakohlblätter,
2 EI heißes Wasser,
7 EI Soja-Sauce,
8 Holzzahnstocher,
1 mittelgroße Zwiebel,
200 g Möhren,
100 g frische Champignons,
100 g Sojabohnen-Keimlinge,
4-5 EI Sonnenblumenöl, 100 g Vollkornreis, fertig gegart,
2 TI Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

1. Die Chinakohlblätter waschen und putzen, in einem Topf das Wasser und 4 EI Soja-Sauce erhitzen und die Kohlblätter für wenige Minuten darin blanchieren, anschließend mit kaltem Wasser abschrecken.
2. Die Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Die Möhren putzen, waschen und ebenfalls in Streifen schneiden, die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Sojabohnen-Keimlinge abgießen, überbrausen.
3. 2 EI Öl in einer Pfanne (oder Wok) heiß werden lassen und die Zwiebeln darin dünsten bis sie eine goldbraune Farbe haben. Dabei häufig umrüh-

ren, die Möhren hinzufügen und 1 El Soja-Sauce, danach die Champignons und die Keimlinge hineingeben und die letzten 2 El Soja-Sauce zufügen. Alles weiter köcheln lassen, bis der Gemüsesaft etwas eingekocht ist. Ständig umrühren! Den Reis und die Sonnenblumenkerne auch hinzufügen und vom Herd nehmen.

4. Die Füllung auf die Chinakohlblätter verteilen, zusammenrollen und mit Zahnstochern befestigen. Auf die vorbereiteten Chinakohlblätter ein bis zwei El Füllung geben, zusammenrollen und mit einem Zahnstocher befestigen. In einem großen Topf 2-3 El Sonnenblumenöl erhitzen, die Chinakohlrollen von allen Seiten kräftig anbraten, mit etwas Wasser aufgießen und zugedeckt etwa 20 Minuten schmoren lassen. Je nach Bedarf Wasser zugießen.

Zubereitungszeit: vor ca. 60 Minuten

Pro Portion: ca. 444 kcal

Chinakohlrollen mit Tofu 2 Eigelb

1 Chinakohl
Salz
75 g Erdnüsse
250 g Tofu
2 Essl. Sojasoße

2 Eigelb

1/2 Zitrone
1/8l Gemüsebrühe Instant

Vom Chinakohl acht große Blätter ablösen (restlichen Kohl anderweitig verwenden.) Kohlblätter in reichlich sprudelndes Salzwasser geben und drei min. kochen lassen.

Abtropfen lassen. Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und hacken. Zerbröckelten Tofu mit Sojasoße, Eigelb und der Hälfte Erdnüsse verrühren. Mit wenig Salz abschmecken. Jeweils zwei Kohlblätter aufeinanderlegen und die Füllung darauf verteilen. Aufrollen und mit Holzspießchen zusammenstecken. Rollen in eine ofenfeste Form legen. Mit Zitronenscheiben belegen und mit restlichen Nüssen bestreuen. Brühe zugießen und in den Backofen schieben. Auf 200°C schalten und 35 min. garen. Dazu passt Reis.

Dieses Rezept ist für zwei Personen berechnet

Chinakohlrouladen mit Pilzen 1 Eigelb M

4 Port.

1 Chinakohl (800 g),
Salz
250 g gemischte Pilze (Champignons, Austernpilze u. a.)
1 kleine Zwiebel
30 g Butter, weißer Pfeffer aus der Mühle
1/2 Teel. getrockneter Thymian
4 cl Cognac oder Weinbrand

200 g Doppelrahm-Frischkäse

1 Eigelb

Vom geputzten Kohl 8 große Blätter lösen und jeweils die dicke Blattrippe entfernen. Die Blätter nacheinander ganz kurz in kochendes Salzwasser geben, bis sie sich formen lassen. In Eiswasser abschrecken und trockentupfen. Die Pilze putzen (falls nötig abbrausen und trockentupfen) und hacken. Zwiebel schälen, würfeln, in der Butter glasig braten und dann die Pilze darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und mit dem Alkohol ablöschen. Diesen fast ganz einkochen lassen. Die Pilze abkühlen lassen, mit dem zerdrückten Frischkäse, Eigelb und Reis vermischen und diese Masse auf die Kohlblätter streichen. Die Längsseiten jeweils einschlagen, dann zu Rouladen formen und mit dem Blattende nach unten in eine Auflaufform setzen. Die Tomaten angießen und die Rouladen 30 Minuten im 200 Grad heißen Ofen

Chinakohlrouladen mit Reisfüllung 1 Ei

4 Portionen

600 g Chinakohl
100 g Reis
2 Ei Rosinen
1 Ei Curry

1 Ei

100 ml Bouillon
Butterflöckli

Chinakohl waschen, Blätter in Salzwasser blanchieren, bis sie sich leicht zusammenrollen lassen.
Reis in Salzwasser kochen und mit Curry und Rosinen mischen. Das verquirlte Ei dazugeben.
Reismasse auf die Kohlblätter verteilen und zusammen rollen. Mit Bouillon umgießen und mit Butterflöckli belegen.
Bei 220°C im Backofen 20 Minuten überbacken

Gemüseröllchen an Safransauce 2 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Chinakohl

200 g Möhre(n)

100 g Sellerie

120 g Lauch

1 Zwiebel(n), fein gehackt

20 g Butter

Salz

Pfeffer

1 Bund Petersilie, fein gehackt

1 Bund Estragon, gehackt

2 Eigelb

Gemüsebrühe

1 El Speisestärke (Maizena), in wenig kaltem Wasser angerührt

2 dl Rahm

wenig Safran

Salz

Pfeffer

Zubereitung

Den Chinakohl rüsten, waschen und die größeren Blätter in Salzwasser blanchieren, bis sie sich gut rollen lassen.

Das restliche Gemüse rüsten und waschen. Zusammen mit den Chinakohlherzblättern klein würfeln und mit der Zwiebel in der Butter auf kleinem Feuer gut durchdünsten. Gewürze, Petersilie und Estragon begeben und am Schluss mit den verquirlten Eigelb binden. Die Füllung auf die blanchierten Kohlblätter verteilen, zusammenrollen und binden. Eine feuerfeste Form 2 cm hoch mit Bouillon füllen. Die Röllchen hineinlegen und bei 220 Grad C 20 Minuten pochieren. Herausnehmen. Für die Sauce 2 dl des Gemüsefonds mit Maizena aufkochen. Rahm, Safran und Gewürze (Salz & Pfeffer) dazugeben. Etwas einkochen lassen.

Die Gemüseröllchen in der Sauce nochmals kurz erwärmen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

09.08.02 Mylonith

Käseröllchen mit Chinakohl 1 Ei M

1 sm Chinakohl
2 Brötchen, altbacken aber nicht trocken

1 Ei

80 g Magerquark

80 g Champignons

1 El Petersilie, gehackt

; Salz

; Pfeffer, frisch gemahlen

4 sl Edamer

1 Paprikaschote

Öl

1/4 l Tomatensaft

1/2 c Gemüsebrühe

Chinakohl-Blätter kurz blanchieren, das heißt in kochendes Wasser tauchen und bis 20 zählen... das reicht. Brötchen zerkrümeln und mit dem Ei, dem Magerquark, den geschnittenen Champignons und der gehackten Petersilie verkneten, salzen und pfeffern. 2 oder 3 Chinakohlblätter nebeneinander legen, Edamer-Scheiben und 2 halbe gedünstete Hälften einer Paprikaschote darauf legen. Dann diese Semmelmasse drüber streichen und Rouladen formen, am besten mit Zahnstocher feststecken.

In ein wenig Öl anbraten, dann angießen: Tomatensaft (oder pürierte Fertigpackungen) und Gemüsebrühe. Ab in den Ofen bei 180 Grad - 20 Minuten fertig garen.

Dazu schmecken sehr gut Pellkartoffeln oder Folienkartoffeln.

Pikant gefüllte Chinakohlrollen

8 große Chinakohlblätter,

2 El heißes Wasser,

4 El Soja-Sauce,

8 Holzzahnstocher,

1 mittelgroße Zwiebel,

200 g Möhren,

100 g frische Champignons,

100 g Sojabohnen-Keimlinge,

2 El Sonnenblumenöl,

3 El Soja-Sauce,
100 g gegarter Vollkornreis,
2 TI Sonnenblumenkerne

Zum Schmoren:

2-3 El Sonnenblumenöl,
etwa 250 ml Wasser

Die Chinakohlblätter waschen und putzen, das Wasser erhitzen, die Soja-Sauce hinzufügen und Chinakohlblätter für wenige min darin garen, herausnehmen, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen, halbieren und längs in feine Streifen schneiden. Die Möhren waschen, putzen und in Streifen schneiden, die Champignons putzen und blättrig schneiden. Die Sojabohnen-Keimlinge in ein Sieb geben, unter fließendem, kaltem Wasser gut abbrausen und abtropfen lassen. In einer Pfanne das Sonnenblumenöl erhitzen, die Zwiebeln hineingeben und unter ständigem Rühren goldbraun dünsten. Danach die Möhren hinzufügen, mit einem Esslöffel Soja-Sauce aufgießen, dabei ständig weiterrühren. Zum Schluss die Champignons und die Keimlinge hineingeben und mit der restlichen Soja-Sauce aufgießen. Alles solange unter Rühren köcheln lassen, bis der Gemüsesaft etwas eingekocht ist. Nun den Reis und die Sonnenblumenkerne daruntermischen und alles etwas abkühlen lassen. Auf die vorbereiteten Chinakohlblätter ein bis zwei Esslöffel Füllung geben, zusammenrollen und mit einem Zahnstocher befestigen. In einem ausreichend großen Topf das Sonnenblumenöl erhitzen, die Chinakohlrollen von allen Seiten kräftig anbraten, mit etwas Wasser aufgießen und zugedeckt etwa 20 min schmoren lassen. Bei Bedarf Wasser zugießen. Nach dem schmoren herausnehmen und auf eine vorgewärmte Platte legen.

Pfanne + Wok

Buddha Gemüse

4 Portionen

3 Tongupilze
2 El Getrocknete Mu-Err Pilze
1 Dünne Lauchstange
1 Möhre
1/2 Chinakohl
100 g Zuckererbsen
3 Frühlingszwiebeln
100 g Bambussprossen
100 g Champignons
100 g Blumenkohlröschen

1 Handvoll Babymaiskolbchen
1 Handvoll Grüne Bohnen; in
Streichholzgröße
geschnitten
2 El Neutrales Öl
1 El Sesamöl
1 Tl. Feingehackter Ingwer
1 Tl. Fein gehackter Knoblauch
1 Chilischote; oder doppelte
Menge
1 El Sojasauce; oder doppelte
Menge
2 El Austernsauce
2 El Sherry
2 El Gemüsebrühe

Die getrockneten Pilze mit kochendem Wasser übergießen und einweichen. Tongpilze vierteln, Stiel entfernen.

Gemüse putzen, Möhre stifteln. Chinakohl in 2 cm große Würfel schneiden. Erbsenschoten entfädeln, Stiel und Blüte abknipsen. Frühlingszwiebel in Ringe, Bambus in Stifte schneiden. Pilze je nach Größe halbieren, Blumenkohl in maximal walnussgroße Stücke zerpflücken. Maiskolbchen längs halbieren. Bohnenspitzen abschneiden.

Öl im Wok erhitzen, zuerst Ingwer, dann Knoblauch hinzugeben. Danach der Reihe nach die Chilis, dann festes Gemüse und die Pilze dazugeben. 2-3 min braten, dann das restliche Gemüse dazugeben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Die flüssigen Zutaten dazugeben, aufkochen, 2 min rühren, bis das Gemüse gar ist, aber noch Biss hat. Mit Koriander dekorieren.

Chinakohl M

4 Portionen

250 g Chinakohl Herzen
; Wasser
3 El Erdnussöl
1 Tl. Reiswein
1Prise Salz
1Tasse Brühe
1 El Speisestärke

2 Ei Wasser
2 Ei Lauch; feingeschnitten

100 ml Milch

2 Schuss Sesamöl

Chinakohlherz waschen, in Streifen schneiden. Wasser in einem Wok zum Sieden bringen, Chinakohlstreifen hineinlegen. Den Kohl gut durchkochen lassen. Das Gemüse herausnehmen und abtropfen lassen.

Erdnussöl im Wok erhitzen, Lauch kurz darin anbraten, mit Reiswein, Salz und Brühe ablöschen. Die Flüssigkeit zum Sieden bringen, den Kohl hinzugeben und noch einmal aufkochen lassen.

Den Chinakohl bei kleiner Flamme gut durchkochen lassen, dann die Milch unter ständigem Rühren zufügen und kurz aufköcheln lassen.

Speisestärke mit Wasser anrühren und über den Kohl gießen, umrühren bis die Sauce dicklich wird. Sesamöl darübergießen und noch einmal umrühren.

Sofort servieren.

Chinakohl Frittata 4 Ei M

4 Portionen

200 g Chinakohl
2 Tomaten
50 g Mais (Dose)
2 Knoblauchzehen

4 Eier

2 Ei Fettarme Milch

Salz
Pfeffer
2 Ei Olivenöl
1 Teel. Butter
2 Ei Kürbiskerne

30 g Geriebener Parmesan

Chinakohl putzen, harte Blattrippen herausschneiden und würfeln, Blätter quer in feine Streifen schneiden. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und fein würfeln. Mais abtropfen lassen. Knoblauch schälen, durchpressen und mit Eiern, Milch, Tomaten und Mais verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Chinakohl im heißen Öl mit Butter 3 Minuten dünsten. Eiermilch darüber gießen und 5-7 Minuten braten. Mit Kürbiskernen und Parmesan bestreuen und zugedeckt weitere 5 Minuten braten. Heiß oder kalt essen.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Pro Portion: ca. 268 kcal/1121 kJ, 14 g E, 20 g F, 5 g KH

Chinakohl in Kokosmilch aus dem Wok

1/2 Chinakohl,
200 g Brokkoli,
1 Stange Lauch,
100 g Champignons,
1 Stängel Zitronengras,
1 Knoblauchzehe,
1 Chilischote,
1 El Sesamöl,
50 g rote Linsen,
200 ml Gemüsebrühe (Instant),
4 El Kokosmilch,
Salz,
Pfeffer,
50 g Walnüsse, fein gehackt,
1 TI gelbe Currypaste (aus dem Asialaden),

Gemüse putzen und waschen. Chinakohl in Streifen schneiden, Brokkoli in Röschen zerteilen. Pilze in Scheiben schneiden. Zitronengras waschen und unteres Ende fein hacken, Knoblauch abziehen und durchpressen, Chili klein schneiden. Sesamöl in einem Wok oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Gemüse und Gewürze portionsweise darin anbraten. Linsen unter kaltem Wasser abspülen und zugeben. Gemüsebrühe, Kokosmilch, gehackte Walnüsse und Currypaste zufügen. 10 Minuten garen. Salzen und pfeffern.

Chinakohl Päckchen mit Quarkfüllung 1 Ei M

2 Scheiben Vollkorntoast
1 Bund Schnittlauch

500 g Magerquark

1 Ei

Jodsalz

Pfeffer aus der Mühle
Gemahlener Koriander
16 lg Chinakohlblätter
Küchengarn
300 g Möhren

1/4 l Vollmilch

1 1/2 Tl Speisestärke

100 ml Schlagsahne

1 Stück Ingwer; walnussgroß
Koriandergrün

Außen sind sie zart und innen cremig und würzig.

1. Brot würfeln, ohne Fett knusprig braun rösten. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Quark und Ei verrühren. Toast und Schnittlauch unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken.

2. Mittelrippe der Kohlblätter flach schneiden. Je 2 Blätter überlappend aufeinanderlegen. Die Quarkmasse darauf verteilen. Kohlblätter vorsichtig zu kleinen Päckchen formen. Mit Küchengarn umwickeln.

3. Möhren in dünne Scheiben schneiden. Milch in der Pfanne aufkochen. Kohlpäckchen und Möhren 10 Minuten darin dünsten. Nicht kochen! Kohl herausnehmen. Sud pürieren. Speisestärke mit 2 El Wasser verrühren, dazugeben. Sahne unterrühren. Ingwer in feine Würfel schneiden. Zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriandergrün darüber streuen.

Chinakohl süß sauer

250 g zarter Chinakohl
3 getrocknete Chilischoten
40 g Sesamöl
1 El Zucker
1 El heller chinesischer Essig
; Salz
1 El Wasser

Die Chinakohlblätter waschen und die dicken Blattrippen flach schneiden. Die Blätter der Länge nach halbieren. Die Chilischoten etwa 5 Minuten in warmen Wasser einweichen, dann von den Kernen befreien und in feine Streifen schneiden.

In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Den Chinakohl darin etwa 2 Minuten blanchieren. Dann kalt abschrecken, abtropfen lassen und auf einen Teller legen.

Den Wok oder eine Pfanne erhitzen. Sesamöl darin heiß werden lassen. Chili hinzufügen und unter Rühren braten, bis sie duften.

Wok oder Pfanne vom Herd nehmen. Zucker Essig Salz und Wasser hineingeben und gut verrühren. Noch einmal bei schwacher Hitze unter Rühren erwärmen, bis der Zucker geschmolzen ist.

Sauce über den Chinakohl gießen. Chinakohl etwa 20 Minuten marinieren.

Chinakohl dann aus der Marinade nehmen, in 4 cm lange Streifen schneiden und ordentlich auf einem Teller legen. Die Chilistreifen aus der Marinade fischen und neben dem Chinakohl anrichten. Marinade nach Wunsch getrennt dazu servieren.

Chinakohlpfanne mit Bandnudeln M

Zutaten für 3 Portionen

200 g Nudeln, grün

1 Chinakohl

1 Bund Petersilie

Salz und Pfeffer

50 g Haselnüsse, gemahlen

30 g Butter

1 Zwiebel(n)

Zehe/n Knoblauch

5 Ei Fleischbrühe / Gemüsebrühe

150 g Tomate(n)

¼ Liter Sahne

200 g Doppelrahmfrischkäse

Nudeln kochen, warm halten. 1 Ei Nüsse zurückbehalten. Chinakohl putzen, waschen, quer in Streifen schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Petersilie fein hacken, mit den Nüssen in der Butter leicht anrösten. Chinakohlstreifen zugeben, mit der Brühe zugedeckt 3 Minuten dünsten. Tomaten würfeln, untermischen und noch 1 Minuten garen. Die Nudeln unterheben. Sahne und Frischkäse verrühren, 2 Ei der Mischung beiseite stellen. Die Sahne-Käse-Mischung zu den Nudeln geben und unterheben. Zugedeckt noch kurz weiterdünsten. Vor dem Servieren mit der restlichen Sahne-Käse-Mischung garnieren und den restlichen Nüssen bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
21.02.03 Regine

Chinapfanne mit Sojabohnensprossen

1 Zwiebel, fein gehackt,
1 Knoblauchzehe, fein gehackt,
1 El Sonnenblumenöl,
250 g Reis,
650 ml Gemüsebrühe,
3 mittelgroße Stangen Lauch, oder 1 kleiner Chinakohl,
200 g Möhren,
150 g Räuchertofu,
2 El Sojaöl,
Kräutersalz,
Pfeffer,
je 1 Msp Muskatblüte,
Kurkuma,
Koriander
Schabziegerklee,
Paprika,
Chili,
je 1 Msp Muskatnuss und Ingwer,
Saft einer halben Zitrone,
50 g Cashewkerne,
2 El Sojasauce,
8 El Sojabohnensprossen,

Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Den Reis hinzugeben und kurz mit anbraten. Mit 550 ml Gemüsebrühe ablöschen, kurz aufkochen lassen und Reis bei mittlerer Hitze etwa 35 Min garen. Lauch (oder Chinakohl) waschen und in schmale Streifen schneiden. Möhren mittelfein raspeln. Tofu in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Möhrenraspel und Tofuwürfel darin unter Rühren kurz anbraten. Lauch oder Chinakohlstreifen hinzugeben und ebenfalls kurz mit braten. Gemüse mit der restlichen Gemüsebrühe ablöschen und etwa 8 Min dünsten. Mit den Gewürzen, Zitronensaft und Sojasauce fein abschmecken. Sojasprossen kurz blanchieren. Reis, Sprossen und Nüsse zum Gemüse geben, miteinander vermischen und servieren.

Gebratener Chicoree mit Egerlinge

: Chicoree halbieren, waschen und in Butterschmalz anbraten. Mit wenig Brühe aufgießen und leicht garen. Aus der Pfanne nehmen und

auf Tellern anrichten. Kleingeschnittene Egerlinge in Bratfett geben und anbraten. Schinkenstreifen, Körnersenf, Balsamico Essig und etwas Rapsöl dazugeben, abschmecken und auf den angebratenen Chicoree setzen.

Endiviensalat mit Champignons in Balsamicodressing:

: Balsamicoessig in eine Pfanne geben. Tomatenwürfel, Pfeffer und Jodsalz dazugeben und erhitzen. Champignons klein schneiden, dazugeben und mit wenig Meerrettich würzen.

: Endiviensalat putzen, waschen, zerkleinern und auf Tellern anrichten. Mit einigen Chicoreeblättern garnieren und das warme Champignon dressing darüber verteilen.

**** UNSER TIP ****

: Zuchtpilze wie z.B. Champignons, Egerlinge und Austernpilze sind reich an Vitamin B1, B2, Pantothensäure, Biotin, Kalium und Kupfer und sorgen somit für Ausgeglichenheit und ruhige Nerven.

Gemüse in Kokosmilch

4 Personen

9 Zutaten:

250 ml Kokosmilch

1 Ei Fischsauce

1 Ei Zucker

2 Zitronenblätter

Pfeffer

1 Zwiebel

10 Chinakohlblätter

100 g Zuckerschoten

10 Getrocknete Morcheln

Gemüse in Kokosmilch

Zubereitung ca. 25 Minuten

Morcheln in warmen Wasser 10 Minuten einweichen. Die Zwiebel in Scheiben schneiden. Chinakohl klein schneiden. Morcheln mit einer Schere klein schneiden. Zitronenblätter mehrmals falten. Kokosmilch in einem Wok oder einer großen Pfanne zusammen mit Fischsauce, Zucker, Zitronenblättern und Pfeffer aufkochen. Das Gemüse dazugeben und garen lassen. Die Zitronenblätter vor dem Servieren entfernen.

TIPP: Zusammen mit Reis servieren.

Gemüse Pfanne,

vegetarisch-asiatisch

Zutaten (für 4 Personen)

- 1 kleiner Chinakohl (etwa 200 g)
- 200 g Zucchini
- 2 Möhren
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 Schalotte
- 30 g Ingwer (frisch)
- 1 Zweig Koriander (mit Wurzel)
- 150 g Tempuramehl batter mix (Asiashop)
- 2 TI dunkles Sesamöl
- 1 El Sojasauce
- 1 El Reisessig
- 1 El Zitronensaft
- 10 Pfefferkörner (weiß)
- Öl zum Schmoren

Zubereitung

Schlagen Sie das Tempuramehl mit 200 ml Wasser gut durch und stellen es für etwa 30 Minuten in den Kühlschrank, damit das Mehl gut quellen kann.

In der Zwischenzeit schneiden Sie den Chinakohl in Streifen, das Weiße und Hellgrüne der geputzten Lauchzwiebeln in Scheiben, die Zucchini und die geputzten Möhren in etwa 2 cm große Würfel und den geschälten Ingwer in sehr dünne Scheibchen. Die gepellte Schalotte hacken Sie fein. Vom Koriander schneiden Sie die Wurzeln ab, schneiden diese in kleine Stücke und zerstoßen sie mit den Pfefferkörnern im Mörser. Die Blätter vom Koriander hacken Sie klein. Vermischen Sie den Chinakohl und die Zucchiniwürfel in einer großen Schüssel, würzen mit 1 TI Sesamöl, 1 TI Sojasauce, 1 TI Reisessig, 1 TI Zitronensaft, der Hälfte des Korianderwurzelpfeffers und den gehackten Korianderblättern. Lassen Sie diese Mischung etwa 10 Minuten ziehen.

In diesen 10 Minuten erhitzen Sie das Öl, geben das restliche Sesamöl zu und schmoren darin die Möhrenwürfel mit den Ingwerscheibchen, den Lauchzwiebelscheiben und der Schalotte an. Löschen Sie mit der restlichen Sojasauce, dem Reisessig und dem Zitronensaft ab und würzen mit dem Rest Korianderwurzelpfeffer. Diese Mischung geben Sie anschließend zu der Chinakohlmischung und vermengen alles gut.

Eine Pieform pinseln Sie gut mit Öl aus, geben die Gemüsemischung hinein und begießen alles mit dem Tempurateig. Backen Sie die Gemüse-Pfanne bei 175 Grad etwa 15 Minuten im Backofen.

Gemüse Wok

Zutaten für 4 Portionen

25 g Pilze, schwarze
100 g Champignons
1 Paprikaschote(n), grüne
100 g Staudensellerie
2 Möhre(n)
2 Lauchzwiebel(n)
200 g Chinakohl
100 g Brokkoli
1 Glas Maiskolben
1 Bambussprosse(n)
1 Pck. Bohnen - Keime
Öl
Sojasauce
1 Msp. Koriander, gemahlener
1 Msp. Kümmel, gemahlener

Zubereitung

Schwarze Pilze in warmem Wasser etwa 15 Min. quellen lassen und abspülen. Gemüse putzen und waschen. Paprikaschote halbieren und in Stücke schneiden, Champignons und Staudensellerie in Scheiben, Möhren in Stifte, Frühlingszwiebeln in Ringe, Chinakohl in Stücke, Brokkoli in Röschen teilen. Maiskolben, Bambussprossen und Bohnenkeime abtropfen lassen.

Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen. Nach und nach das Gemüse darin andünsten, zuerst das mit der längsten Garzeit, zum Schluss die Gemüsesorten aus dem Glas und die Pilze hinzufügen, so dass alles knackig bleibt. Gemüse mit Sojasoße, Koriander und Kümmel würzen.

(Nach Wunsch mit gerösteten Sesamsamen bestreuen und servieren.)
Dazu schmeckt Langkorn-Reis.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

06.08.03 Chrissy79

Pfannengemüse aus dem Wok

4 Portionen

225 g Chinakohl
125 g Mais
125 g Brokkoli

- 1 M.- große Karotte
- 4 El Öl
- 1 Tl. Salz
- 1 Tl. Zucker, braun
- 1 El Sojasauce, helle (dunkle geht auch ist eigentlich nur fürs Auge)
- 1 Tl. Brühe, gekörnte
- 1 Tl. Öl (Sesamöl) (schmeckt auch ohne lecker!)

Gemüse möglichst gleich und sehr fein stifteln. Beiseite stellen. Öl im vorgeheizten Wok erhitzen. Gemüse unter rühren etwa 2 Min. braten. Salz, Zucker, und Brühe zufügen. Unter Rühren 1 Min. garen. Mit Sojasauce, evtl. Sesamöl nach Geschmack würzen. Geht super schnell und schmeckt lecker als Hauptgericht oder zu Kurzgebratenem.

Pfannengerührtes Gemüse

4 Portionen

- 50 g Schwarze asiatische Bohnen
- ; Salz
- 275 g Broccoli
- 300 g Möhren
- 125 g Zuckerschoten
- 200 g Shiitake-Pilze
- 250 g Chinakohl
- 50 g Frische Ingwerwurzel
- 2 groß. Knoblauchzehen
- 50 g Walnusskerne
- 20 g Sesamsaat ungeschält
- 200 ml Hühnerfond (Glas)
- 2 El Sojasauce
- 2 El Dunkles Sesamöl
- 1 1/2 Bund Koriandergrün
- 9 El Öl

aus: essen & trinken 02/98

Die Bohnen in reichlich gesalzenem Wasser im geschlossenen Topf bei milder Hitze etwa 45 Minuten leise kochen lassen.

Den Broccoli putzen und in gleich große Röschen teilen. Die Möhren schälen und (weil es dekorativer ist) der Länge nach einkerben. Die Zuckerschoten putzen, einen Keil herausschneiden. Die Shiitake-Pilze putzen und eventuell einen kleinen Stern in die Pilzköpfe einkerben. Den Chinakohl putzen und die Blätter quer in 1-2 cm breite Streifen schneiden.

Ingwer schälen und fein würfeln. Knoblauch pellen und fein würfeln. Walnüsse in einer trockenen Pfanne unter Wenden rösten, dann grob hacken. Sesam in einer trockenen Pfanne unter Wenden goldbraun rösten.

Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Hühnerfond mit Sojasauce, Sesamöl. Ingwer und Knoblauch mischen. Koriandergrün von den Zweigen zupfen.

In einer großen schweren Pfanne (am besten im Wok) 6 tb Öl stark erhitzen und die Möhren darin 2 Minuten unter Wenden kräftig andünsten. Nach 1 Minute die Zuckerschoten dazugeben. Dann die Shiitake-Pilze und den Chinakohl untermischen. Gleichzeitig die Broccoliröschen im restlichen Öl bei starker Hitze kurz anbraten. Den Hühnerfond dazugießen und 1 Minute leise kochen lassen.

Broccoli mit dem Fond und den schwarzen Bohnen unter das restliche Gemüse mischen. Leicht salzen, Koriandergrün, Sesam und Walnuesse untermischen und servieren.

Pfannengerührtes Gemüse mit Kokosmilch

4 Portionen

4 klein. Schalotten
1 Zehe Knoblauch
3 Stangen Staudensellerie
2 klein. Möhre
100 g Pilze (Egerlinge)
100 g Zuckerschoten
3 El Öl
1 Tl. Ingwer, frische Wurzel, fein raspelt
1/2 Tl. Zitronengras, gemahlen
1/2 Tl. Chilipulver
1 Tl. Sambal Olek
125 ml Kokosmilch
1 El Koriandergrün, gehackt
150 g Chinakohl
Pfeffer aus der Mühle, schwarz

Schalotten und Knoblauch schälen. Übriges Gemüse putzen und waschen. Die Schalotten achteln, die Knobizehe fein hacken. Sellerie in feine Scheiben, Möhren, Egerlinge und Chinakohl in feine Streifen schneiden. Die Zuckerschoten ganz lassen. Öl in einem Wok oder einer hochwandigen Pfanne erhitzen und das Gemüse unter ständigem Rühren darin anbraten. Salzen, die Gewürze hinzufügen und mit der

Kokosmilch aufgießen. Aufkochen lassen und bei schwacher Hitze einige Minuten köcheln lassen. Das Gemüse soll gar sein aber noch Biss haben.

Salat

Blattsalate mit Sprossen und Ananasdressing M

450 g Familyschüssel mit Endivien, Chinakohl, Weißkraut, Karotten und Feldsalat

1 Bund Schnittlauch in Röllchen

200 g gemischte Sprossen von Bonduelle

3 Scheiben frische Ananas

2 EI Joghurt

einige Tropfen Tabasco

4 EI Walnussöl kalt gepresst

1/2 TI Curry

Pfeffer, Salz

Zubereitung

Blattsalate evtl. kurz abbrausen, gut abtropfen und auf Tellern anrichten, Schnittlauch darüber verteilen. Sprossen gründlich durchwaschen, abtropfen lassen und ebenfalls auf den Tellern verteilen. Für das Dressing die Ananas mit einer halben Tasse Wasser pürieren und mit den übrigen Zutaten abschmecken. Unmittelbar vor dem Servieren über den Salat geben. Vorbereitungstipp: Das Dressing kann bereits am Vortag zubereitet werden.

Pro Portion: 75 Kcal

0 mg Cholesterin

5 g Fett , 0,3 BE

Bunter Chinakohlsalat

2 Pers

1/4 rote Paprika gewürfelt

1 kleine Möhren fein gestiftelt

100 g Chinakohl in Streifen geschnitten
1/4 Apfel gewürfelt
1/4 Bund Schnittlauch in Röllchen

Für das Dressing:

1 Prise Salz
1 El Zitronensaft
1 El Reissessig
1 Tl frisch geriebener Meerrettich
1 El Sesamöl

Zubereitung

Salatzutaten in eine Schüssel geben. Dressingzutaten verrühren und unmittelbar vor dem Servieren über den Salat geben und abschmecken.

Chinakohl in Frischkäsesauce M

1 Chinakohl
2 Zwiebel
1 Tl Öl

200 g Frischkäse, Magerstufe

Pfeffer
2 Tl Zitronensaft
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Petersilie

Chinakohl putzen, halbieren und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Öl erhitzen, Zwiebeln zugeben und glasig werden lassen. Chinakohl zugeben. Den Frischkäse unterrühren, mit Gewürzen und Zitronensaft abschmecken.

Dazu gab es Ofenkartoffel.

Schmeckt auch gut wenn man ihn ganz kurz ins auf Grillstellung gestellte Backrohr gibt.

Chinakohl mit Kümmel

4 Personen

- 1 Chinakohlstaude (ca. 500 g)
- 2 Möhren
- 1 Lauchstange
- 1 El Salz
- 1 Teel. Kümmel
- 6 Pfefferbeeren
- 3 Pimentkörner
- 1-2 Getrocknete Chilischoten
- 3 El Apfelessig
- 3 El Erstklassiges kaltgepresstes Olivenöl

Den Chinakohl putzen, welke Blätter abtrennen, die übrigen gründlich unter fließendem Wasser waschen. Mit einem großen Messer quer in feine Streifen schneiden. Die Möhren mit dem Sparschäler schälen, auf dem Streifenschneider längs in feine Julienne hobeln. (Man kann die Möhren auch längs auf der Aufschnittmaschine in dünne Scheiben schneiden, dann von Hand längs in schmale Streifen schneiden.) Den Lauch in haarfeine Scheibchen schneiden. Diese Gemüse in einer Schüssel mischen, mit dem Salz bestreuen und gründlich durchkneten, bis die Gemüwestreifen weicher wirken. Rasch in einem Sieb unter kaltem Wasser abbrausen und gründlich abtropfen. Den Kümmel mit einem großen Messer fein hacken, dann mit Pfeffer, Chili und Piment im Mörser zerstoßen oder mit einem Fleischklopfer zerkleinern. Mit etwas Salz, mildem Essig und gutem Olivenöl verrühren. Das Gemüse damit gründlich mischen und durchziehen lassen.

Chinakohl mit Nuss Rahm Sauce M

Zutaten:

- 1 kleiner Chinakohl
- 2 mittelgroße gelbe Rüben
- 1 kleiner Apfel(nach Belieben auch mehr)

Salatsoße:

200 g süße Sahne

- 1 El Zitronensaft
- 50 g gehackte Walnüsse oder Haselnüsse
- 1 TI Kräutersalz
- 1/2 TI Salatgewürz
- 2 El Feingehackte Petersilie oder Dill

Zubereitung:

Chinakohl in feine Streifen schneiden, gelbe Rüben grob raspeln, Äpfel in kleine Würfel schneiden.

Sahne mit Zitronensaft, Nüssen, Gewürzen und Kräutern verrühren und mit den Salatzutaten mischen.

Chinakohl mit Nussdressing

4 Portionen

1 kleiner Chinakohl
2 Möhren
1/2 Staude Bleichsellerie
1/2 Avocado
Saft von 1 Zitrone
3 El Haselnussmus
1 Prise Meersalz
1 Prise Paprikapulver
1 Prise weißer Pfeffer
1 Prise Anis
1/2 Tl Honig
1/2 Bund glatte Petersilie
1 El grob gehackte Haselnüsse

Chinakohl halbieren, Strunk entfernen, den Rest in feine Streifen schneiden. Möhren schälen, halbieren, Bleichsellerie säubern und beides in dünne Scheiben schneiden. Avocado schälen und vierteln. Mit wenig Zitronensaft bestreichen.

Aus Haselnussmus, Zitronensaft, Salz, Paprika, Pfeffer, Anis und Honig ein Dressing herstellen. Mit Möhren, Bleichsellerie und Chinakohl vermischen. Petersilie hacken, zugeben. Ca. 30 Minuten ziehen lassen. Avocadoviertel in Spalten schneiden.

Salat portionieren, jeweils mit Avocadostreifen und Haselnüssen garnieren.

Pro Portion: ca.

3,5 g Eiweiß,
14 g Fett,
6,5 g Kohlenhydrate,
170 kcal / 7 10 kJ

Reformhaus Kurier 12/2002

Chinakohl mit pikantem Senfdressing

Zutaten für 2 Portionen

- 300 g Chinakohl, in Spalten
- 1 Orange(n), in Spalten
- 1 Bund Schnittlauch, gehackt
- 1 El Senf
- 1 Tl Salz
- 1 Orange(n), den Saft davon
- 1 El Balsamico
- 1 Tl Meerrettich, gerieben
- 1 El Öl (Rapsöl)

Zubereitung

Salatzutaten auf zwei Tellern anrichten. Dressingzutaten verrühren und über dem Salat verteilen.

Brennwert p. P.: 127

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

22.04.05 Regina223

Chinakohl Salat **Ei** **M**

2 Personen

1/2 Chinakohl

Für das Dressing:

1 1/2 El Miracle Whip Balance

1/2 Teel. Fondor

Salz, Pfeffer, Essig, Sojasoße

1 El Olivenöl

50 ml Milch 1,5% ig

1 klein. Zwiebel, fein gehackt

2 Eier, hart gekocht, fein gewürfelt

Chinakohl entblättern, Mittelrippen entfernen, die Blätter in dünne Streifen schneiden und waschen. Dressing aus den Zutaten anrühren, über den Kohl gießen, gut durchmischen und sofort servieren.

Chinakohlsalat

Zutaten (4 Personen)

1 Chinakohl
2 El. chin. Sesamöl
2 El. Speiseöl
2 El. Soja Marinade
2 El. Sherryessig
1/2 El. körniger Senf
1/2 El. süß-scharfe Chilipaste
Salz,
Pfeffer

Zubereitung

Chinakohl vierteln, fein schneiden und Strunk. Aus den anderen Zutaten eine Marinade anrühren, mit Kohl vermischen, 15 min ziehen lassen.

Chinakohlsalat M

1 Chinakohl

1 Becher saure Sahne

1 Becher Creme fraiche

1 Tüte Paprikakräuter
Salz und Pfeffer

eventuell ein bisschen Kaffeesahne zum verdünnen
alles mischen und den kleingeschnittenen Chinakohl unterheben

Chinakohlsalat M

Zutaten für 4 Portionen

1 Kopf Chinakohl

200 g Joghurt, milder

Früchte (1 Clementine oder kleine Orange, oder 2 Mandarinen)
1/2 Apfel
1 Zitrone(n), den Saft
Zucker
Salz
Pfeffer

Joghurt mit dem Zitronensaft vermengen, mit ca. 1 TL Zucker (bei der angegebenen Menge für 4 Pers.) und je einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Clementine schälen und würfeln, Apfel in ganz kleine Stücke schneiden. Chinakohl schneiden und alles miteinander vermengen. Ca. eine Viertelstunde ziehen lassen.

Schmeckt auch gut unter Beigabe von z.B. Lollo Bianco und ein paar Karottenstückchen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

13.06.04 Jerry123

Chinakohlsalat Kathie M

Zutaten für 4 Portionen

1 m.-großer Chinakohl

2 m.-große Karotte(n)

1 Zwiebel(n)

200 g Joghurt, fettarm

1 halbe Zitrone(n), den Saft davon

Salz und Pfeffer

Zucker (Honig)

Zubereitung

Den Kohl in feine Streifen schneiden, die Karotten fein raspeln und die Zwiebel ganz fein würfeln. Den Joghurt mit dem Saft, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Alles miteinander vermischen und gut 10 Minuten ziehen lassen.

Wir essen ihn gern beim Grillen oder zu Fisch.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

10.12.04 kathie

Chinakohlsalat mit Äpfeln M

Zutaten für 3 Portionen

1 kleiner Chinakohl

1 Kohlrabi

1 Apfel

½ Bund Radieschen

100 g Käse (Emmentaler), klein gewürfelt

3 El Kürbiskerne, geröstet

½ Liter Joghurt (Magerjoghurt)

3 Zehe/n Knoblauch

Essig (Apfelessig)

Zitronensaft

Gewürzmischung für Hühnersuppe, (Instant)

Salz

Pfeffer

Zubereitung

Chinakohl in feine Streifen schneiden, salzen mit einem Schuss Apfelessig vermischen und ziehen lassen. Kohlrabi schälen und grob reißen. Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden, mit etwas Zitronensaft beträufeln. Radieschen halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Alle diese Zutaten vermischen.

Knoblauchzehen in das Joghurt pressen, Hühnersuppengewürz, Salz und Pfeffer dazugeben, mit einem Schuss Apfelessig gut verrühren, abschmecken. Eventuell zarte Kohlrabiblätter fein schneiden und unterrühren.

Joghurtdressing über den Salat gießen, gut vermischen und ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren den Emmentaler darunter mischen und mit Kürbiskernen bestreuen.

Dazu passt sehr gut getoastetes Kürbiskernbrot und Shrimps.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

09.02.03 Froschi

Chinakohlsalat mit Avocado und Sprossen M

150 g Joghurt,

40 g saure Sahne,

1 TI Senf,

½ -1 El Obstessig,

¼ TI Honig,

Meersalz,

Pfeffer,

3 El natives Olivenöl,

300 g Chinakohl,

200 g Möhren,

200 g Avocado,

100 g Weizenkeimlinge,

75 g Alfalfasprossen,
6 El Kressesprossen,

Setzen Sie 7 Tage vorher 2 El Alfalfasprossen und 1 El Kressesamen zum Keimen an und 2 Tage vorher 40 g Weizen. Joghurt, saure Sahne, Senf, Obstessig, Honig, Meersalz, Pfeffer und Olivenöl verrühren und abschmecken. Chinakohl in dünne Streifen schneiden, Möhren grob raspeln und Avocado in Spalten schneiden. Chinakohlstreifen auf einer Platte verteilen. Möhrenraspel esslöffelweise darauf verteilen, Avocadospalten und Alfalfasprossen dazwischen setzen. Sauce über den Salat träufeln. Weizenkeimlinge darüber streuen und mit Kressesprossen garnieren.

Chinakohlsalat mit Champignons M

Zutaten für 4 Portionen

200 g saure Sahne

3 El Essig (Obstessig)

1 El Senf, milder

2 Tl Honig

½ Tl Salz

Pfeffer, schwarzer

4 El Öl (Olivenöl)

250 g Chinakohl

2 kleine Zwiebel(n)

2 kleine Äpfel

100 g Champignons

40 g Haselnüsse

1 Kästchen Kresse

Zubereitung

Sahne, Essig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer gut vermischen, anschließend das Olivenöl gründlich unterrühren. Abschmecken! Kohl längst halbieren, Strunk herausschneiden, den Rest in feine Streifen schneiden. Zwiebeln fein würfeln, Apfel mit Schale in kleine Würfel, Champignons blättrig schneiden. Nüsse grob hacken. Die Salatzutaten in eine Schüssel geben, mit der Salatsauce vorsichtig mischen. Mit Kresse bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

11.06.03 Amidala74

Chinakohlsalat mit Mandarinen M

Zutaten für 4 Portionen

1 Chinakohl

1 Dose/n Mandarine(n), in Schnitze (175g Einwaage)

300 g Joghurt

etwas Curry

Salz

Pfeffer, weißer

1 TI Zucker

Zubereitung

Vom Chinakohl die äußeren Blätter entfernen. Die übrigen Blätter ablösen, gut waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Die Mandarinen abtropfen lassen, den Saft auffangen. Joghurt, etwas Currypulver, Salz, Pfeffer, Zucker und 2 EI Mandarinsaft miteinander verrühren. Das Dressing über den Salat geben und alles gut vermischen. Die Mandarinschnitzchen vorsichtig unterheben und den Salat bis zum Servieren etwa 15 Min. durchziehen lassen

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

26.11.02 pasta100

Chinakohlsalat mit Pfiff M

Zutaten für 4 Portionen

1 Chinakohl, in feine Streifen schneiden

75 g Walnüsse, grob gehackt

10 g Butter

1 EI Zucker

Salz und Pfeffer, zum Abschmecken

2 TI Senf

3 EI Essig (Himbeeressig)

1 Becher Joghurt (Magermilchjoghurt)

6 EI Öl (Walnussöl)

Wasser

1 TI Zucker, je nachdem wie süß man es mag

Zubereitung

Die Nüsse in einer Pfanne leicht anrösten. Den Zucker zugeben und flüssig werden lassen. Butter dazugeben und gründlich durchrühren. Das ganze auf ein Stück Backpapier geben und kalt werden lassen.

Joghurt, Senf, Himbeeressig, etwas Wasser (1-2EL) mit etwas Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Das Öl dazugeben und alles zu einer Soße verrühren (geht super im Schüttelbecher).

Die kalt gewordenen Nüsse noch einmal grob hacken. Ca. die Hälfte davon unter den Chinakohl heben. Die Soße dazugeben und alles noch einmal gut durchheben. Die restlichen Nüsse oben auf den Salat geben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

27.05.05 Hermine

Chinakohlsalat mit süß M

- saurem Joghurtdressing

Zutaten für 5 Portionen

1 Chinakohl

500 g Natur-Joghurt

150 g Schmand

etwas Milch

1 Zitrone(n), der Saft davon

2 El Zucker (je nach Geschmack evtl. auch mehr)

Kräuter, gemischte (z.B. Zitronenmelisse, Dill oder auch alles weitere aus dem Garten), gehackt

evtl. Milch

Zubereitung

Strunk der Chinakohlblätter entfernen, gründlich waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden.

Joghurt mit Schmand, Zitronensaft, Zucker und gehackten Kräutern vermischen (eventuell etwas Milch hinzugeben.).

Etwa 1 Std. durchziehen lassen und je nach Geschmack nochmals mit Zitronensaft und Zucker abschmecken.

Chinakohl auf Tellern anrichten, die Sauce darüber geben und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

03.05.06 monamaus6

Chinakohlsalat pikant

Zutaten für 4 Portionen

600 g Chinakohl
1 kleine Zwiebel(n)
3 El Öl
2 El Essig
2 El Tomatenketchup
1 Tl Senf
1 Tl Zucker
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Vom Chinakohl die äußeren Blätter entfernen, den Chinakohl halbieren, in schmale Streifen schneiden, waschen und gut abtropfen lassen.

Zwiebel abziehen, fein würfeln, mit Öl, Essig, Ketchup, Senf und Zucker verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Chinakohl vermengen. Den Salat sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

11.01.04 belladonna01

Couscoussalat mit Avocado

Zutaten für 8 Portionen

300 g Couscous
1 Tl Salz
400 ml Wasser
400 g Karotte(n), schmale
1 Chinakohl, 700g
2 Zwiebel(n), 80g
2 El Olivenöl
150 g Erbsen, tiefgekühlte
100 ml Gemüsebrühe

Für die Sauce:

200 ml Zitronensaft
Salz und Pfeffer
200 ml Olivenöl, (extra Vergine)
5 Zweig/e Pfefferminze
2 Avocado(s)

Zitronensaft, zum Beträufeln

Zubereitung

Couscous und Salz in eine große Schüssel geben. Wasser erhitzen und kochend heiß über das Couscous gießen. Zugedeckt 15 Minuten quellen lassen. Die Körnchen mit einer Gabel lockern.

Die Karotten in feine Rädchen, den Chinakohl in Streifen schneiden. Die Zwiebeln fein hacken. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen. Die Zwiebeln darin andünsten. Das Gemüse beifügen und mitdünsten. Die Erbsen begeben und ebenfalls mitdünsten. Mit Bouillon ablöschen. 15 Minuten zugedeckt, bei kleiner Hitze knapp weich dünsten. Leicht auskühlen lassen.

Für die Sauce Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl gut verrühren. Die Pfefferminzblätter von den Zweigen streifen. Einige schöne Blätter für die Garnitur aufheben. Den Rest sehr fein hacken. In die Sauce geben.

Couscous mit Gemüse und Sauce sorgfältig anmachen. In eine Schüssel anrichten. Zudecken und bis zum Servieren kühl stellen.

Die Avocados kurz vor dem Servieren halbieren, vom Stein drehen und schälen. In schöne Schnitze schneiden und sofort mit wenig Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht verfärben. Dekorativ auf dem Couscous anordnen und mit Pfefferminzblättern ausgarnieren.

Brennwert p. P.: 241

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

29.11.05 schnuebi

Exotischer Chinakohlsalat

Zutaten für 4 Portionen

200 g Chinakohl

1 Apfel

1 Orange(n)

200 Ananas, frisch oder aus der Dose

3 El Zitronensaft

1 Tl Öl

3 El Ananassaft

Salz

Pfeffer

Currypulver

Zubereitung

Chinakohlsalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Apfel waschen, entkernen und mit Schale in kleine Stückchen schneiden. Mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit er nicht braun wird. Die Orange vorsichtig filetieren.

Aus Zitronensaft, Öl und Ananassaft eine Marinade herstellen und mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Obst und Salat miteinander vermengen und erst kurz vor dem Servieren mit der Marinade anrichten.

Brennwert p. P.: 89

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

11.03.05 Bärin

Frischer Chinakohlsalat M

Zutaten für 4 Portionen

½ Chinakohl

200 ml süße Sahne

1 kl. Dose/n Mandarine(n)

½ Zitrone(n)

3 El Zucker

Zubereitung

Einen halben Chinakohl in Streifen zerschneiden. Für die Soße 200 ml süße Sahne und 3 Esslöffel Zucker kurz aufschlagen. Die Zitronen auspressen und ca. die Hälfte des Saftes unter die Sahne-Zuckermischung geben. Nach Geschmack auch noch etwas Flüssigkeit der Dosenmandarinen dazugeben. Nun den Chinakohl mit der Soße übergießen und anschließend die abgetropften Mandarinen unterheben. das ganze gut Mischen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

26.08.02 KaRo1997

Fruchtiger Chinakohl Salat

Zutaten für 4 Portionen

½ Zitrone(n), den Saft

½ Orange(n), den Saft

3 El Öl

1 El Honig

250 g Chinakohl, nach Bedarf auch mehr

1 Zwiebel(n)

- 1 Orange(n)
- 1 Apfel
- Salz
- Pfeffer
- 50 g Rosinen, eingeweicht
- 1 Banane(n), in Scheiben geschnitten

Zubereitung

Zitronen- und Orangensaft mit Honig und Öl verrühren, Kohl fein hobeln. Zwiebel und Obst in Stückchen schneiden. Alle Zutaten nun gut in einer Schüssel vermengen und durchziehen lassen.

Rosinen und Banane kann man je nach Geschmack auch weglassen. Ich finde aber, die Rosinen geben erst den richtigen Pep.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
18.02.06 lordseagle

Fruchtiger Chinakohlsalat

(für 4 Personen)

- 300 g Sojaghurt
- 2 bis 3 El Obstessig
- Sesam-Mus (Tahin)
- gemahlener Piment
- gemahlener Anis
- Cayennepfeffer
- Salz
- weißer Pfeffer
- 400 g Chinakohl
- 2 Orangen
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Radieschen

Den Sojaghurt, den Obstessig und das Sesam-Mus gut verrühren und mit Piment, Anis, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Chinakohl waschen und putzen, dann in dünne Streifen schneiden. Die Orangen filetieren (die weißen Innenhäute entfernen). Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Nun die Salatsauce vorsichtig mit den übrigen Zutaten mischen und servieren.

Frühlingsalat

DIA

4 Portionen

120 g Kopfsalat
200 g Chinakohl
120 g Orangenfilets (1 große Orange)
50 g Radieschen
1 El Olivenöl
1 El Orangensaft
Weinessig, Salz, Pfeffer, Petersilie

Waschen Sie den Salat und schwenken Sie ihn trocken. Schneiden sie die geschälte Orange und die gewaschenen Radieschen in feine Scheiben. Stellen Sie nun aus Öl, Weinessig, Salz und Pfeffer eine Marinade her. Diese mit dem Orangensaft kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

Nährwerte pro Portion: 47 kcal; 3 g Fett; 0 mg Chol; ¼ BE; 2 g Ba

Frühlingsalat M

Zutaten für 8 Portionen
1 kleiner Chinakohl
1 Salatgurke(n)
2 Paprikaschote(n), rote
1 Bund Radieschen

250 ml süße Sahne

250 g Joghurt

6 El Zucker
½ TI Salz
1 Prise Pfeffer
125 ml Zitronensaft
1 El Essig
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Petersilie
1 Bund Dill

Zubereitung

Den Chinakohl vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl in Streifen schneiden. Die Salatgurke gründlich waschen und ungeschält längs halbie-

ren. Dann in Würfel schneiden. Die Paprika halbieren, die Kerne entfernen und ebenfalls würfeln. Die Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Alles leicht in einer Schüssel vermischen.

Für die Soße, die Sahne mit dem Joghurt, dem Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Dann den Essig und den Zitronensaft hinzufügen. Zum Schluss die Kräuter waschen, hacken und unterrühren. Die Soße über dem Salat verteilen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

25.02.03 Chrissy79

Gemüsesalat und Sesamsauce

2 Portionen

100 g Gemüsezwiebel

; Salz

50 g Zuckerschoten

1/2 Bund Radieschen

1 Karotte

3 Scheiben Chinakohl

1 El Weißweinessig

2 El Zitronensaft

2 El Reiswein

3 El Sesamöl

1 El Wasser

1/2 Tl. Zucker

; Pfeffer

100 g Tofu

3 El Sesamsamen; geschält

1 El Sojasauce

4 El Orangensaft

Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden, gut salzen und ziehen lassen. Zuckerschoten putzen und in kochendem Salzwasser in ca. zwei Minuten bissfest garen. In einem Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Zuckerschoten schräg halbieren. Zwiebelringe abspülen und trocken tupfen.

Radieschen putzen, waschen und in feine Stifte raspeln. Karotte schälen und in ca. vier Zentimeter lange Streifen schneiden. Dann Chinakohlblätter waschen und quer in dünne Streifen schneiden.

Essig, Zitronensaft, Hälfte des Reisweins, 1/3 des Sesamöls und Wasser verrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Gemüse einzeln mit der Marinade vermischen.

Tofu mit 2/3 der Sesamsamen im elektrischen Zerhacker pürieren. Mit Sojasauce und übrigem Wein und Öl glatt rühren.

Restliche Sesamsamen in der Pfanne rösten. Marinierte Gemüse und Tofusauce anrichten. Mit Sesam bestreuen.

Als Vorspeise zu Nudeltopf mit Garnelen und Pflaumenwein-Birne mit Orangengelee.

Graue Erbsen Salat M

Zutaten für 6 Portionen

- 1 Chinakohl
- 1 Knolle/n Fenchel
- 1 Bund Staudensellerie
- 1 Apfelsine(n)
- 1 Stück Ingwer
- 1 Zitrone(n)

250 g Crème fraîche

250 g Erbsen, grau (Kapuzinererbsen)

Zubereitung

Graue Erbsen ca. 5 Stunden einweichen, 1,5 Stunden kochen und über einem Sieb abwaschen. Gemüse, Salat und Apfelsine in Streifen schneiden. Ingwer reiben und mit Zitronensaft, Creme fraîche und Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen. Das Dressing mit dem Salat vermengen und zuletzt die Grauen Erbsen unterheben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

12.12.05 Wattwurm

Kalifornischer Chinakohlsalat M

Hier kommen Früchte ins Spiel, der Salat wird milder, süßlicher ange-macht und bekommt einen Hauch von asiatischer Würze.

Für vier Personen:

- 1 Chinakohlstaude (ca. 400 g)
- 1 kleiner Eissalatkopf
- je eine Handvoll Frisée, Chicoree oder Trevisoradicchio

1 Pomello (dickfleischige Grapefruitart) oder
1 Orange
1 Stauden Bleichsellerie
1 Kräuterstrauch: asiatische Kräuter wie Thai-Basilikum, Koriandergrün, Europakoriander oder europäische Kräuter, wie Petersilie, Schnittlauch, Estragon, Dill, Basilikum etc.

Marinade:

1/2 Becher Joghurt

2 EL Chilisauce
2 EL Zitronensaft
1 EL Teryaki- oder Sojasauce
1 TL Sesamöl

Shitake Salat

4 Portionen

200 g Shitake Pilze; in schmale Stücke geschnitten

FÜR DIE PILZMARINADE

1/2 Knoblauchzehe; zerdrückt
45 ml Olivenöl
15 ml Sesamöl
1/4 TL Zucker
2 TL Sojasoße
2 TL Balsamessig
-Salz
-Frischer Pfeffer

FÜR DIE VINAIGRETTE

2 TL Balsamessig
60 ml Reisweinessig
2 TL Olivenöl
2 TL Ahornsirup
1/8 TL Knoblauch; zerdrückt
12 Koriandersamen grob zermahlen
6 Minzeblätter; grob gehackt
1 sm Chili; rot, fein gehackt
2 TL Sesamsamen; schwarz
Salz

Frischer Pfeffer

FÜR DIE GEMÜSE

100 g Chinakohl
2 Karotten; geschält und fein geraspelt
25 g Zuckerschoten; zerkleinert
75 g Bohnensprossen; gewaschen und getrocknet
2 Groß Frühlingszwiebeln fein zerkleinert
25 g Ingwerwurzel; geschält und fein geraspelt
15 g Erdnüsse; geröstet
12 Korianderblätter; frisch

Das Rezept schaut auf den ersten Blick etwas aufwendig aus. Ist es aber nicht. Das ganze lässt sich relativ schnell zubereiten.

Die Shiitake vorsichtig vom Schmutz befreien. Auf keinen Fall waschen, da die Shiitakepilze das Wasser wie ein Schwamm aufsaugen.

Alle Zutaten für die Marinade vermischen, in eine Pfanne geben und zum Kochen bringen. Nun die Pilze dazugeben. Pfanne vom Herd nehmen und das Ganze für eine Stunde marinieren lassen.

Die Zutaten für die Vinaigrette vermischen.

Die Gemüse in eine Schüssel geben, ausreichend Vinaigrette darüber gießen und abschmecken. Bei Bedarf noch nachwürzen. Die Gemüse auf vier Tellern verteilen und mit den marinierten Pilzen umgeben. Über alles noch ein paar Tropfen der noch übriggebliebenen Vinaigrette geben.
Frisch servieren.

Süßer Salat

Zutaten für 4 Portionen
1 kleiner Chinakohl
4 Apfelsine(n)
200 g Rosinen
1 El Zitronensaft

Chinakohl vierteln und waschen. In ca. 1-2cm (je nach Bedarf) kleine Streifen schneiden und ab in die Schüssel damit. Apfelsinen schälen und in Stücke teilen. Auf dem Salat verteilen. Zitronensaft darüber träufeln. Rosinen darüber streuen, bis so gut wie alles damit bedeckt ist. Wenn man möchte, kann man den Salat noch eine gute Stunde ziehen lassen. In der Weihnachtszeit einfach noch etwas Zucker & Zimt über die Apfelsinen

streuen. Schmeckt herrlich zu Baguette, belegten Broten oder Häppchen.
Bon Appetit!

Brennwert p. P.: 150

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

16.06.03 die.Manu

Suppe

Chinakohl Kartoffel Eintopf M

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Kartoffeln, festkochende

½ kg Zwiebel(n), rote (ersatzweise normale Zwiebeln)

40 g Butter oder Margarine

2 Becher Schlagsahne, (je 200g)

125 ml Fleischbrühe oder Gemüsebrühe

1 Chinakohl oder Spitzkohl (ca. 750g)

1 Bund Schnittlauch

Salz und Pfeffer

Muskat

Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen und in schmale Spalten schneiden. Zwiebelspalten in heißem Fett andünsten. Kartoffelwürfel sowie Sahne und Brühe zufügen. Im geschlossenen Topf etwa 20 Minuten garen. Äußere Chinakohlblätter entfernen. Den Rest in einzelne Blätter teilen. Chinakohlblätter abspülen und in Stücke schneiden. Chinakohl zu den Kartoffelwürfeln geben und weitere 5 Minuten garen. Schnittlauch in dünne Röllchen schneiden. Die Hälfte unter das Gemüse rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Beim Servieren mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen. Und wie bei jedem Eintopf schmeckt dieser auch am nächsten Tag doppelt gut!

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

13.04.04 Stubentiger

Eiersuppe mit Mu-Err Pilzen 2 Ei

2 Eier

15 g Mu-Err Pilze, in Wasser eingeweicht

50 g Chinakohl, am besten das Innere
3 g Salz
2 Ei Öl
500 ml Klare Brühe
1 g Glutamat

Die Eier verquirlen. Die Pilze und den Kohl waschen und in Scheiben schneiden.

Das Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen. Die Eier hineingießen, braten und danach zerkleinern.

Die klare Brühe, Salz, Pilze und den Kohl dazugeben und alles kurz aufkochen.

Am Ende einer Mahlzeit servieren.

03.03.1994

Gemischter Kohleintopf M

Zutaten für 4 Portionen

700 g Blumenkohl
400 g Rosenkohl
350 g Wirsing
300 g Chinakohl
100 g Butterschmalz
1 Msp. Muskat
2 Ei Kümmel
1.5 Ei Pfeffer - Körner, rote getrocknete oder schwarze
2 Ei Brühe, gekörnte
400 ml Wasser

100 g Käse, geriebener

Zubereitung

Blumenkohl, Rosenkohl, Wirsing und Chinakohl waschen und putzen. Den Blumenkohl in Röschen schneiden, Wirsing und Chinakohl in kleine Stücke schneiden.

Das Butterschmalz in einem breiten Topf erhitzen. Den Blumenkohl 7 Minuten von allen Seiten anbraten. Nach und nach Rosenkohl, Wirsing und Chinakohl dazugeben, weitere 10 Minuten schmoren.

Muskat, Kümmel, Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Brühe und Wasser dazugeben und bei geschlossenem Topf 20 Minuten bei kleiner Hitze fertig schmoren.

Den Käse unterrühren und 5 Minuten ziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

15.12.05 ulkig

Gemüsesuppe

4 Mu-Err Pilze
2 Frühlingszwiebeln
1/2 Knoblauchzehe
4 Tomaten
Flaschentomaten)
100 g Staudensellerie
100 g Chinakohl
1/2 Tasse Frische Sojabohnenkeimlinge
3 El Öl
3 El Helle Sojasauce
2 Tl. Salz
1/2 Tl. Weißer Pfeffer
1 Prise Ingwerpulver
2 Tl. Gehackte glatte Petersilie
1 Ltr. Heiße Brühe

Die Mu-Err in kaltem Wasser einweichen. Die Frühlingszwiebeln fein hacken. Die Knoblauchzehe schälen und zerdrücken. Die Tomaten häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Den Staudensellerie und den Chinakohl waschen und in dünne Streifen schneiden. Die Sojabohnenkeimlinge waschen und abtropfen lassen. Öl im Wok erhitzen und die Frühlingszwiebeln glasig anbraten. Die abgetropften Pilze und das Gemüse zufügen und unter ständigem Rühren bei sehr starker Hitze 2-3 min anbraten. Die Sojasauce, das Salz, den Pfeffer, den Ingwer und die Petersilie zufügen. Mit der Hühnerbrühe auffüllen. Das Ganze dann so 2-3 min (nicht länger) kochen lassen. Fertig!

07.01.1994

Gemüsesuppe italienisch M DIA

100 g Möhren
100 g Sellerieknolle

ODER

Weißer Rüben, Pastinake, Süßkartoffeln
200 g Weißkohl ODER--Zarten Wirsing

100 g Blumenkohl ODER Brokkoliröschen
200 g Festkochende Kartoffeln
oder Menge nach individueller KH-Berechnung
20 g Butter/Margarine
1/2 l Brühe
Petersilie; gehackt
Evtl. Selleriegrün

15 g Evtl. Parmesan

VARIATION

Chinakohl

Möhren und Sellerieknolle (oder weiße Rüben, Pastinake, Süßkartoffeln), Weißkohl oder Wirsing, Blumenkohl oder Brokkoliröschen und die Kartoffeln in feine Stifte schneiden und bei milder Hitze in der Butter/Margarine dünsten. Die Brühe angießen. 10-15 Min. leise köcheln lassen, das Gemüse soll Biss haben. Eventuell mit einer Prise gemahlenem Kümmel würzen.

Gehackte Petersilie und auch feingeschnittenes Selleriegrün sowie den Parmesankäse über die fertige Suppe streuen.

Variation: Dieses Gericht schmeckt auch mit Chinakohl; er ist im Winter fast überall frisch erhältlich.

Peking Suppe Süß Sauer Suppe 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel(n)
2 El Sojasauce, je helle und dunkle
1 Liter Wasser
1 El Tomatenmark
1 handvoll Bambussprosse(n)
1 handvoll Sojabohnen
1 handvoll Maiskölbchen, kleine
1 handvoll Sojasprossen
1 El Speisestärke
3 El Essig (dunkler Reisessig)
2 El Zucker
Salz

2 Ei(er)

1 El Hühnerbrühe, Pulver, chinesisches

1 Ei Öl (Sesamöl)
1 handvoll Chinakohl
1 TL Sambal Oelek
1 Stück Ingwer
2 Zehe/n Knoblauch

Das Erdnussöl stark erhitzen,
Zwiebel, Ingwer und Knoblauchzehen klein schneiden stark anbraten, helle und dunkle Sojasoße darüber geben, mit 1 Liter Wasser ablöschen, alles zum Kochen bringen, Tomatenmark einrühren, je eine Hand voll kleingeschnittene Bambussprossen, Sojabohnen, Maiskölbchen, Sojasprossen dazugeben, wer will kann auch noch beliebig andere Gemüse verwenden, zum Beispiel Pilze, Brokkoli oder Palmenherzen.

Alles aufkochen, Stärke mit Wasser vermischen und einrühren, dunklen Reisessig, Zucker, Salz dazugeben, Eier verquirlen, langsam im Kreis in die Suppe gießen, kurz warten bis das Ei stockt und dann vom Boden des Woks schaben, und vom Feuer nehmen, chinesische Hühnerfleischbrühe (Pulver), Sesamöl, geschnittenen Chinakohl und Sambal Oelek für die Schärfe dazugeben. Wer will, kann am Schluss auch noch angebratenes Hähnchenfleisch hinzugeben.

Das ganze Rezept hört sich auf Grund der vielen Zutaten sehr aufwendig an, ist aber total simpel, eigentlich muss man alles nur zusammenschütten und es gelingt in der Regel immer.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
10.10.04 CarrieBradshaw

Vollkorn

Chinakohl mit Cashewkernen

4 Pers.

400 g Vollkornnudeln (Spiralen)
1 großer Chinakohl
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 kleine rote Chilischoten
2 Ei Öl
3 Ei Cashewkerne
Salz,
Schwarzer Pfeffer

Die Nudeln in reichlich leicht gesalzenem Wasser ca. 8 Min bissfest garen, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Den Kohl waschen, putzen und klein schneiden. . Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Den

Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Chilischoten waschen, längs einritzen, entkernen und in sehr feine Ringe schneiden. (Wenn man nicht mit Handschuhen arbeitet, danach sofort die Hände waschen). In einer großen beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Cashewkerne goldbraun rösten. Kohl, Zwiebeln, Chili und Knoblauch hinzufügen und alles unter Rühren 6-8 Min braten. Die Nudeln unter das Gemüse rühren, kurz mitbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

462 kcal, 11 g Fett = 21 % , 4 BE

Gefüllte Paprika mit Chinakohl und Pilzen M

4 Personen

200 g Grünkern
400 ml Gemüsebrühe
1 klein. Chinakohl
4 Bunte Paprikaschoten
125 ml Gemüsebrühe
250 g Champignons
1 Ei Butter

100 ml Sahne

1 Ei Fein gemahlene Weizen-Vollkornmehl
Kräutersalz
Flüssigwürze
1 Bund Schnittlauch

1 Grünkern auf einem Sieb heiß abspülen und in der Gemüsebrühe bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten zugedeckt dünsten.

2 Chinakohl in schmale Streifen schneiden. In Salzwasser etwa 5 Minuten blanchieren und auf einem Sieb abtropfen lassen.

3 Von den Paprikaschoten Deckel abschneiden und aushöhlen. Grünkern mit Chinakohl vermengen und in die Schoten füllen. Deckel darauf und Paprika in eine Form setzen.

4 Gemüsebrühe angießen und im Ofen bei 200 °C (Heißluft 180 °C) etwa 35 Minuten garen.

5 Champignons in Scheiben schneiden und anbraten. Sahne mit Mehl verrühren. Champignons damit ablöschen. Kurz aufkochen.

6 Mit Kräutersalz und Flüssigwürze abschmecken. Schnittlauchröllchen dazu und Pilzsauce zu den Paprikaschoten gießen.

Gemüse Eintopf mit Nudeln

Kohlenhydrat-Gericht für 2 Pers.

2 Karotten (150 g)
1 Stück Knollensellerie (50 g)
1 Stück Lauch (50 g)
100 g Chinakohl oder Wirsing
2 El TK- Maiskörner (40 g)
600 ml Gemüsebrühe (Instand)
1 kleines Lorbeerblatt
1 kleiner Zweig Liebstöckel (Maggikraut)
40 g feine Vollkorn-Suppennudeln
weißer Pfeffer,
Meersalz
2 El frische, feingewiegte Petersilie

Karotten würfeln, Lauch längs halbieren, quer in Scheiben schneiden.
Chinakohl oder Wirsing in Streifen schneiden, mit dem Mais mischen.

Brühe aufkochen, Lorbeer, Liebstöckel und das Gemüse hinzugeben.
Bei halbgeöffnetem Deckel 10 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Die Fadennudeln evtl. grob zerdrücken, in die köchelnden Suppe geben,
durchrühren und nach Anweisung 5-7 Min. mit köcheln.

Lorbeerblatt und Liebstöckelzweig herausnehmen.
Eintopf mit Pfeffer und Salz abschmecken, mit Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. ½ Stunde
Pro Portion: ca. 144 kcal

Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben,
wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzah-
lenangaben nicht mehr, Sind aber weiterhin aktiv.

Der/die gehe bitte auf das jeweilige Verzeichnis ,
erst Inhaltsverzeichnis, dann Index,
mit der RECHTEN Maustaste

Felder aktualisieren / gesamtes Verzeichnis aktualisieren.
Dann speichern, O K.

Montag, 3. Juli 2006

Mit freundlichen Grüßen

Hans