



Knackiger Weißkohl aus dem Wok

1 Porreestange
1 Paprikaschote
½ Weißkohl

1 kleines Stück Ingwer,
1 Zwiebel
1 Glas Sojabohnensprossen
60 g Cashewkerne
200 g Basmatireis

Öl

Pfeffer, Salz

200 ml Orangensaft
etwas Sojasoße
1 TL Sambal Oelek

Koriander

putzen, waschen und in Ringe schneiden.
und
ebenfalls putzen, waschen und in mundgerechte
Stücke schneiden.

schälen und fein hacken.
abtropfen lassen.
in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen.
nach Packungsanweisung zubereiten.

in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen.
Porree, Paprika und Kohl kräftig anbraten. Mit
würzen. Zwiebel und Ingwer kurz mitbraten. Die
Sojabohnensprossen zum gesamten Gemüse in
den Wok geben.
und
sowie
zufügen und alles kurz köcheln. Cashewkerne
grob hacken und gemeinsam mit
zum Garnieren verwenden. Dazu den Reis
servieren.