



Chinakohlpfanne

300 g Basmatireis

1 Chinakohl

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

20 g Ingwer

2 Lauchzwiebeln

200 g Champignons

2 EL Bratöl

250 ml Wasser

Salz,

Pfeffer,

Chiliflocken

Sojasoße

in einem Topf mit etwa 700 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt ca. 12 Min.

weich garen.

waschen, achteln und den Strunk entfernen.

schälen und in Ringe schneiden.

und

schälen und fein hacken.

waschen, Wurzeln entfernen und in ca. 4 cm große Stücke schneiden.

waschen, trocknen und vierteln.

in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Anschließend die Pilze dazugeben

und für ca. 5 Minuten anbraten lassen. Ingwer, Lauchzwiebeln und Knoblauch dazugeben und für

1 Minute mit anrösten lassen. Den Chinakohl dazugeben, mit

ablöschen und für ca. 10 Minuten schmoren lassen. Anschließend mit

und

würzen und abschmecken. Zusammen mit dem Reis anrichten und servieren.

Biolandhof Agena/Dreyer GbR

Hagenpolder 1 26736 Krummhörn

04920 / 318

info@biolandhof-agena.de

www.biolandhof-agena.de