Cashew-Chinakohl-Pfanne

Zutaten: (ergibt 2 Portionen- pro Portion 370kcal)

1 rote Paprika
75g Zuckerschoten
½ Brokkoli
200g Chinakohl
15g Ingwer (frisch)
1 EL Öl
3 EL Cashew
2 EL Sojasauce
1 EL Sesamöl (geröstet)
0,5 Bund Koriander
1 TL Paprikapulver (edelsüß)

Zubereitung:

Paprika, Brokkoli, Zuckerschoten und Chinakohl putzen, abspülen und klein schneiden.
Ingwer schälen und fein hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Cashewkerne darin kurz anrösten, herausnehmen.
Brokkoli in heißes Wasser geben und kochen lassen. Ingwer in einer Pfanne und etwas Öl andünsten. Paprika dazugeben und etwa 4 Minuten anbraten. Top mit den Brokkoli abschütten. Zuckerschoten, Brokkoli und Chinakohl zu den Paprika dazugeben, kurz anbraten. Mit Paprikapulver, Sojasoße, etwas Sesamöl abrunden. Koriander abspülen, trocken schütteln und grob hacken. Cashewkerne grob hacken, zusammen mit dem Koriander über das Gemüse streuen und servieren.

Chinakohl mit Tomatensahne

Zutaten: (ergibt 2 portionen- pro Portion 250kcal)

0.5 Chinakohl, (500 g)
1 Zwiebel
2 EL Öl
1 EL Tomatenmark
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
100g Schmand
2 EL gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1/2 Chinakohl (500 g) von den äußeren Blättern befreien und den Kohl der Länge nach halbieren. Kohl ohne den harten Strunk quer in 3 cm breite Stücke schneiden. 1 Zwiebel fein würfeln.
Zwiebeln in 2 EL heißem Öl bei mittlerer Hitze glasig braten. 1 EL Tomatenmark kurz mitbraten. Chinakohl, 1 TL edelsüßes Paprikapulver und 100 g Schmand unterrühren, salzen und pfeffern. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 6-8 Min. bissfest dünsten. 2 EL gehackte Petersilie unter den Kohl heben.

2. Rezept: https://www.essen-und-trinken.de/rezepte/53962-rzpt-chinakohl-mit-tomatensahne