

REZEPTE DER WOCHE

Chinakohl: das zarte Blattgemüse

Leckere, leichte Gerichte mit viel Würze

Seine zarten und trotzdem knackigen Blätter machen den Chinakohl so beliebt. Das Blattgemüse schmeckt als Rohkost, aber auch kurz gart.

Chinakohl-Auflauf

Zutaten (für 4 Personen): 2 Köpfe Chinakohl, 1 l Brühe, 150 g durchwachsener Speck, 1 Zwiebel, 100 g geriebener Emmentaler, Salz, Pfeffer, 1 EL gehackte Petersilie, 125 ml saure Sahne, Butterflockchen, Öl.

Zubereitung: Chinakohl längs durchschneiden, jede Hälfte längs in 4 Stücke teilen, in Brühe noch bissfest garen, abtropfen. Zwiebeln und Speck würfeln, Speck auslassen, Zwiebel angehen lassen. Auflaufform fetten, Kohl und Speckmix einschichten. 50 g Käse darüberstreuen, Butterflockchen darüber geben. Sahne mit Petersilie, Salz und Pfeffer würzen, darübergeben, mit restlichem Käse bestreuen. Im Ofen bei 200 Grad rund 20 min gratinieren.

Chinakohl-Pfanne

Zutaten (für 4 Personen): 600 g Schweineschnitzel, 2 gehackte Zehen Knoblauch, 3 EL helle Sojasauce, 3 EL trockener Sherry, 1 EL flüssiger Honig, 1 Chinakohl, 1 Paprika, 3 EL Sesamöl, Salz, Pfeffer, 1 Bund



Honig, Sojasauce, Sherry und Sesamöl verleihen der Chinakohlpfanne ihre besondere Würze.

Foto: picture-alliance/dpa/Stockfood

gehackter Kerbel.

Zubereitung:

Fleisch klein schneiden. Knoblauch, Sojasauce, Sherry und Honig mischen. Fleisch 90 min marinieren. Paprika und Chinakohl ohne Strunk klein schneiden. Öl in Pfanne erhitzen, Fleisch anbraten. Kohl und Marinade zugeben, braten, salzen, pfeffern, mit Kerbel würzen.

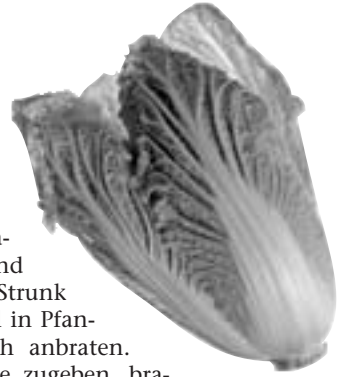


Foto: picture-alliance/dpa

Chinakohl-Rouladen

Zutaten (für 2 Personen): je 175 g Schweinefilet und geputzte Garnelen, Ingwer (2 cm), 2 Frühlingszwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 8 EL Sojasauce, 6 große Chinakohlblätter, 2 EL geröstete Sesamkörner.

Zubereitung: Filet, Garnelen, geschälten Ingwer und Knoblauch hacken. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Ingwer, Knoblauch, Frühlingszwiebeln, 1,5 EL Sojasauce, Fleisch und Garnelen mischen. Strunk an Kohlblättern entfernen. Füllung auf Blätter geben, aufrollen, mit Garn zubinden. Im Dämpfeinsatz über kochendem Wasser garen. Sesam und Sojasauce mischen, dazu reichen. Mit Reis servieren.

Asia-Pfanne

Zutaten (für 4 Personen): 1 Chinakohl, 1 Paprika, 1 Schalotte, 4 EL Öl, 250 ml Brühe, je 100 g gare Linsen und Sojabohnenkeime, 3 EL Sojasauce, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Chinakohl halbieren, Strunk entfernen, Kohl in Stücke schneiden. Paprika in Streifen schneiden. Geschälte Schalotte würfeln. Öl in Pfanne erhitzen, Schalotte, Paprika und Kohl andünsten. Brühe angießen, aufkochen. Keimlinge abspülen, abtropfen, kurz vor Garende mit Linsen zugeben. Salzen, pfeffern, mit Sojasauce würzen.

Chinakohl-Suppe

Zutaten (für 4 Personen): 400 g Kartoffeln, 800 g Chinakohl, 3 Zwiebeln, 30 g Butter, 1 l Fleischbrühe, 250 g gekochter Schinken, 2 Boskoop, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Geschälte Kartoffeln und Zwiebeln würfeln. Kohl in Streifen schneiden. Kartoffeln und Zwiebeln in Butter anbraten. Chinakohl kurz mitdünsten, mit Brühe ablöschen, 10 min köcheln. Schinken würfeln. Boskoop und Schinken in Stücke schneiden, zur Suppe geben, garen, salzen, pfeffern.