

Pfannengemüse mit Spitzkohl, Paprika und Möhren

600g Spitzkohl – 1 Stück Ingwerwurzel - ½ getrocknete Chilischote
– 2 Möhren – 1 Paprikaschote – 2 EL Sesam – 1 Schuss Sojasauce

Öl in der Pfanne erhitzen. Dazu klein gehackten Ingwer, Knoblauch und Chili geben und anbraten. In die angebratenen Gewürze klein geschnittene Möhren, Paprika und den Spitzkohl geben. Wenn das Gemüse bissfest angedünstet ist, dieses aus der Pfanne entfernen. Nochmal ein bisschen Öl in die Pfanne geben und den Sesam darin anrösten.

Anschließend das Gemüse wieder in die Pfanne geben. Mit Sojasauce würzen, solange auf der Flamme stehen lassen bis alles warm ist.

Reis schmeckt dazu prima.
Guten Appetit!



Pfannengemüse mit Spitzkohl, Paprika und Möhren

600g Spitzkohl – 1 Stück Ingwerwurzel - ½ getrocknete Chilischote
– 2 Möhren – 1 Paprikaschote – 2 EL Sesam – 1 Schuss Sojasauce

Öl in der Pfanne erhitzen. Dazu klein gehackten Ingwer, Knoblauch und Chili geben und anbraten. In die angebratenen Gewürze klein geschnittene Möhren, Paprika und den Spitzkohl geben. Wenn das Gemüse bissfest angedünstet ist, dieses aus der Pfanne entfernen. Nochmal ein bisschen Öl in die Pfanne geben und den Sesam darin anrösten.

Anschließend das Gemüse wieder in die Pfanne geben. Mit Sojasauce würzen, solange auf der Flamme stehen lassen bis alles warm ist.

Reis schmeckt dazu prima.
Guten Appetit!

