



DER WOCHE

CHINAKOHL MIT ROSINEN UND PINIENKERNEN

Zutaten

1 kg Chinakohl
1-2 Chilischoten (je nach Geschmack)
2 Stängel Petersilie
2 Zweige Minze
4 EL Kokosöl
Salz
Pfeffer, weiß
1 TL Currypulver
1 Msp. Kreuzkümmel (Cumin)
200 ml Gemüsebrühe
80 ml Orangensaft
50 g Rosinen
4 EL Pinienkern, geröstet

Zubereitung

Den Chinakohl putzen, waschen, abtropfen lassen und in schmale Streifen schneiden. Die Chili waschen, putzen und hacken, dabei die Kerne entfernen. Die Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und hacken. Das Lauchweiß abschneiden und anderweitig verwerten, z. B. in Suppen. Das Lauchgrün längs in feine Streifenschnitten und mit dem Olivenöl in einer großen Pfanne anbraten.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Chinakohl darin anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer, Curry und Kreuzkümmel würzen.

Die Brühe und den Saft angießen und den Kohl unter gelegentlichem Wenden offen in ca. 5 Minuten bissfest garen.

Die Chili, die Rosinen und die Kräuter untermischen, die Kohlpfanne abschmecken und mit Pinienkernen bestreut servieren.