

- Rezept der Woche -

Chinakohl-Karotten-Wok

Zutaten für 2-3 Personen:

- 1 Chinakohl (ca. 700 g)
- 1 Bd. Frühlingszwiebel oder 1 Zwiebel
- 1-2 Karotten
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 Tasse Basmati Reis
- 200 g Tofu Natur (optional)
- 4 EL Sojasauce
- 2 EL Essig
- 1 EL Honig
- 5 EL Brühe
- ½ TL Maisstärke (optional: 1 weiterer EL für die Zubereitung des Tofus)
- Chiliflocken nach Geschmack
- Salz und Pfeffer
- Öl

Zubereitung

- Vom Chinakohl die äußeren Blätter entfernen, längs vierteln und den Strunk herausschneiden. Kohl in 2 cm breite Streifen schneiden
- Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden, bzw. Zwiebel klein würfeln
- Ingwer schälen und in sehr kleine Würfel hacken
- Möhren putzen, ggf. schälen und der Länge nach in sehr dünne, ca. 5 cm lange, Stifte schneiden
- Optional: Den Tofu trocken pressen: Dazu kann man den Tofublock einfach zwischen Baumwolltücher oder Küchenpapier legen und mit einem dicken Buch oder einem anderen Gegenstand beschweren. Ungefähr zehn bis fünfzehn Minuten so liegen lassen. Das Gewicht presst einen Großteil der Flüssigkeit heraus. Danach den Tofu in längliche Scheiben schneiden und sie in etwas Stärke wenden
- Sojasoße, Honig, Gemüsebrühe, Essig und Stärke intensiv in einer Schüssel vermischen
- Reis nach Packungsanleitung zubereiten
- Optional: Tofu scheiben in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Einige Minuten genügen, damit er goldbraun und kross wird. Den Tofu beim Braten regelmäßig wenden, damit er gleichmäßig bräunen kann und nicht festklebt oder anbrennt. Zur Seite stellen

- In einem Wok oder einer sehr großen Pfanne Öl heiß werden lassen. (Frühlings-)Zwiebeln, Ingwer, Chilliflocken und Karotten ca. 3 Minuten bei ständigem Rühren anbraten. Den Chinakohl hinzufügen und 3 bis 5 Minuten braten
- Optional: Tofu dazugeben und vermischen
- Zum Schluss die Soße dazugeben und weitere 3 Minuten garen
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Reis unterrühren.

Guten Appetit!