

# CHINAKOHL-PFANNE



## Zutaten:

Ingwer  
1 Chinakohl  
Hähnchenbrustfilet  
Paprika  
2-3 Möhren  
Zwiebel  
Reis  
Kurkuma  
Kreuzkümmel  
gemahlener Koriander  
Sojasoße  
Sonneblumen- oder Rapsöl

## Zubereitung:

Zunächst vom Chinakohl die äußeren, schlappen Blätter entfernen, dann halbieren. Den Strunk entfernen und nochmal der Länge nach halbieren. Dann quer in feine Streifen schneiden. Reis nach Packungsanleitung kochen. In der Zwischenzeit die Möhren schälen und in dünne Stifte schneiden. Paprika waschen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Auch der Ingwer und die Zwiebel schälen und klein würfeln.

In einem Wok etwas Öl erhitzen und die Gewürze hinzu geben. Alles kurz anrösten, bevor der Ingwer und die Zwiebeln dazu kommen. Wenn alles etwas angebräunt ist, Gemüse hinzugeben und für circa 5 Minuten im Wok lassen.

Dann in eine Schale geben und im Wok das Hühnerfleisch (in kleine Stücke geschnitten) goldbraun anbraten. Zum Schluss mit Sojasauce würzen und leicht salzen. Gemüse wieder dazu geben und nun auch den Chinakohl. Nochmal drei Minuten dünsten lassen und mit Sojasauce abschmecken.

Alles auf einem Teller anrichten, lassen Sie es sich schmecken.

---