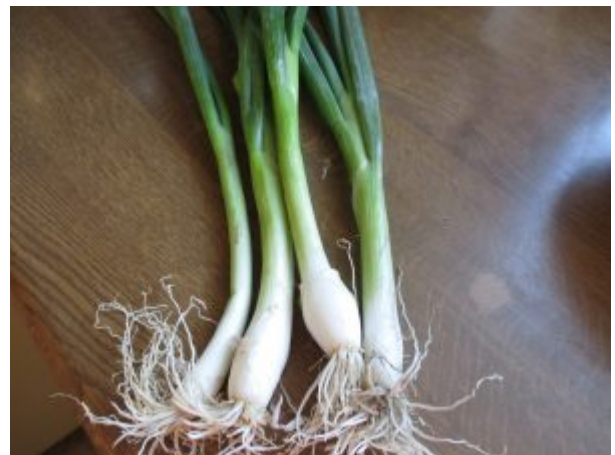


# Chinakohl-Nudelpfanne





---

Heute möchte ich euch ein Rezept von meiner Chinakohl-Nudelpfanne zeigen. Chinakohl gehört zu den Kohlsorten, hat aber einen höheren Wassergehalt, weshalb er knackiger und frischer schmeckt. Normalerweise wird er bei uns immer als Salat gegessen, meistens mit geriebener Karotte. Dieses Gemüse beinhaltet sehr viel Vitamin C, das auch im gegarten Zustand noch vorhanden ist, außerdem Kalium, Folsäure und Vitamin A.

### **Zutaten für 2 Personen:**

500 g Chinakohl

150 g Karotten

4 Stk. Jungzwiebeln (Frühlingszwiebeln)

200 g Faschiertes gemischt (Hack)

200 g Bandnudeln

2 Essl. Sojasauce

$\frac{1}{2}$  Teel. Sambal Olek

Salz

Pfeffer

Prise Ingwerpulver oder frischen

Öl

---

### **Zubereitung:**

Chinakohl, Karotten und Jungzwiebeln reinigen. Karotten schälen und in dünne Streifen schneiden, Chinakohl vierteln und in 1 cm dicke Streifen schneiden. Die Jungzwiebeln ebenfalls in dünne Ringe schneiden und den dunkleren Teil vom hellen Teil der Zwiebeln trennen. In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen und das Faschierte krümelig anbraten, parallel die Bandnudeln nach Packungshinweis weich kochen. Nun den Chinakohl, Karotten und den hellen Teil der Jungzwiebeln zum Faschierten geben und ca. 5 Minuten mitbraten. Die Karotten sollten noch einen leichten knackigen Biss haben, danach den dunkleren Teil der Jungzwiebeln zufügen und ebenfalls kurz anrösten. Mit Salz, Pfeffer, Sojasauce, Sambal Olek und wer mag

mit etwas Ingwer würzen, die frisch gekochten, abgetropften Bandnudeln dazugeben und alles miteinander vermischen. Abschmecken und genießen.