



Asiatische Weißkohl-Pfanne

Zutaten

Für 2 Personen

- 1/4 Weißkohl in feine Streifen geschnitten
- 1 Stück Weißkohl, fein gehackt
- 1 große Möhre in feinen Streifen
- 2-3 Handvoll Champignons, in Scheiben geschnitten
- ½ Paprika, gewürfelt
- 1 Zucchini, längs halbiert und in Scheiben geschnitten
- 1 rote Zwiebel, halbiert und in feinen Scheiben
- 150-200ml Kokosmilch
- Salz, Pfeffer, Chili, Currypulver (ich liebe das Hafencurry von Ankerkraut) <https://www.ankerkraut.de/hamburger-hafencurry>
- Basilikum
- Nach Belieben: ½ BIO Fetakäse in Demeter-Qualität
- Ebenfalls nach Belieben: Lachsfilet aus dem Ofen (einfach ein frisches Lachsfilet während dem Kochen in eine Auflaufform geben, mit etwas Olivenöl beträufeln und für 25 Minuten auf mittlerer Schiene bei 180-200 Grad in den Ofen schieben)

Zubereitung

Achtet darauf, dass der Kohl bereits ca. 30-45 Minuten vor dem eigentlichen Kochen geschnitten wurde - erst dadurch wird die Bildung von Sulforaphan gewährleistet - Daniel erklärt euch das in seinem Video aber noch einmal genauer.

Das gehackte Stück Weißkohl zur Seite stellen. Sämtliches Gemüse in eine beschichtete Pfanne geben. Die Kokosmilch (optional: den gewürfelten Feta) und die Gewürze dazugeben, kurz umrühren und für ca 15 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist.

Nach Belieben noch einmal kurz abschmecken.



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf <https://artgerecht.com> und erhalte **10% Rabatt**.