Rezept

Chinakohl-Geschnetzeltes

Zutaten für 2 Portionen
Arbeitszeit: ca. 20 min

- ca. 400g Chinakohl
- 125g Champignons
- 1 Paprikaschote
- 1 Hähnchenschnitzel ca. 200g
- 2 EL Öl (Sesamöl)
- Sambal Olek
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Tomatenmark
- 200 ml Asia Fond oder Gemüsefond
- Kerbel und Petersilie
- Paprikapulver

Den Chinakohl waschen und putzen den Strunk entfernen und anschließend in schöne Streifen schneiden. Das Fleisch in mundgerechte Streifen schneiden und auch den Paprika waschen und schneiden. Auch die Pilze waschen und evtl. vierteln.

Das Öl im Wok oder einem geeigneten Tiegel erhitzen, das Fleisch darin scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Paprika und Champignons zugeben für ca. 2-3 Minuten mitschmoren. Alles zusammen mit etwas Sambal Olek und Paprikapulver würzen.

Das Tomatenmark unterrühren, wer mag kann gern noch etwas Knoblauch zugeben. Nun zuletzt noch die Kohlstreifen unterheben und alles mit dem Fond ablöschen, kurz aufkochen und abgedeckt noch ca. 10 Minuten schmoren lassen. Abschließend noch etwas frische Petersilie und /oder Kerbel beifügen und schon kann serviert werden.

Dazu kann man Reis oder aber auch nur eine Scheibe frisches Brot reichen.

Guten Appetit!