

Chinakohl

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom

www.chefkoch.de

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, teilen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Bei Word + PDF am Ende der Sammlung

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt Donnerstag, 1. Juni 2006

www.Hans-joachim60.de

Index

Alkohol	6
Auflauf + Gratin	9
Diverses.....	16
Fisch	76
Geflügel	93
Gefüllt.....	26
Hackfleisch	107
Lamm.....	114
Pfanne + Wok	37
Rindfleisch	115
Salat	48
Schweinefleisch	122
Suppe	69

Vollkorn	74
----------------	----

Inhaltsverzeichnis

Chinakohl.....	1
PS	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	2
Alkohol	6
Chinakohl mit Honig F 2	6
Chinakohl Röllchen M.....	7
Chinakohlrouladen mit Pilzen 1 Eigelb M.....	7
Gefüllte Chinakohlblätter mit Käsecreme M	8
Auflauf + Gratin.....	9
Auflauf Dezhgi	9
Auflauf Gurdim 2 Ei.....	10
Chinakohl Auflauf mit Schafskäse 2 Ei M.....	11
Chinakohl Bulung`ur Jomboy	11
Chinakohl Gratin M F 1	12
Chinakohl mit Käsekruste M.....	13
Gefüllte Chinakohlröllchen.....	14
Gratinierter Chinakohl M.....	15
Diverses	16
Chinakohl in Frischkäsesauce M.....	16
Chinakohl mit Äpfeln und Zwiebeln.....	16
Chinakohl mit Käsekruste M.....	17
Chinakohl mit Nuss Rahm Sauce M	17
Chinakohl Röllchen M.....	18
Chinakohl Gemüse F 1.....	19
Frühlingsrollen vegetarisch	20
Gefüllte Paprika mit Chinakohl und Pilzen M.....	21
Gemüse Morchel Potpourri M	21
Herbys Chinakohl mit Lauch und Kohlrabi M	22
Kichererbsencurry mit Kokos.....	23
Kohlröllchen.....	24
La pai TI'au, China.....	24
(Unter Rühren gebratener pikanter Kohl),.....	24
Pilze auf Chinakohl	25
Gefüllt	26
Bandar- a- Moa`alen M	26
Chinakohl Päckchen M	27
Chinakohl Röllchen M.....	28
Chinakohlpäckchen mit Quarkfüllung 1 Ei M	29
Chinakohlröllchen mit Sprossenfüllung.....	30
Chinakohlrollen.....	31
Chinakohlrollen gefüllt mit Gemüserieis	32

Chinakohlrollen mit Tofu 2 Eigelb	32
Chinakohlrouladen mit Pilzen 1 Eigelb M.....	33
Chinakohlrouladen mit Reisfüllung 1 Ei.....	34
Gemüseröllchen an Safransauce 2 Eigelb M	34
Käseröllchen mit Chinakohl 1 Ei M	35
Pikant gefüllte Chinakohlrollen.....	36
Pfanne + Wok.....	37
Buddha Gemüse	37
Chinakohl M	38
Chinakohl Frittata 4 Ei M	39
Chinakohl in Kokosmilch aus dem Wok	39
Chinakohl Päckchen mit Quarkfüllung 1 Ei M	40
Chinakohl süß sauer	41
Chinakohlpfanne mit Bandnudeln M F 2	41
Chinapfanne mit Sojabohnensprossen	42
Gebratener Chicoree mit Egerlinge	43
Gemüse in Kokosmilch	44
Gemüse Pfanne,.....	44
Gemüse Wok.....	45
Pfannengemüse aus dem Wok	46
Pfannengerührtes Gemüse.....	47
Pfannengerührtes Gemüse mit Kokosmilch.....	48
Salat	48
Blattsalate mit Sprossen und Ananasdressing M.....	49
Bunter Chinakohlsalat.....	49
Chinakohl in Frischkäsesauce M.....	50
Chinakohl mit Kümmel.....	50
Chinakohl mit Nuss Rahm Sauce M	51
Chinakohl mit Nussdressing.....	52
Chinakohl mit pikantem Senfdressing.....	52
Chinakohl Salat Ei M.....	53
Chinakohlsalat	53
Chinakohlsalat M.....	54
Chinakohlsalat M F 2	54
Chinakohlsalat Kathie M.....	55
Chinakohlsalat mit Äpfeln M.....	55
Chinakohlsalat mit Avocado und Sprossen M	56
Chinakohlsalat mit Champignons M	57
Chinakohlsalat mit Mandarinen M	58
Chinakohlsalat mit Pfiff M	58
Chinakohlsalat mit süß M.....	59
Chinakohlsalat pikant	60
Couscoussalat mit Avocado.....	60
Exotischer Chinakohlsalat.....	61
Frischer Chinakohlsalat M	62
Fruchtiger Chinakohl Salat.....	62
Fruchtiger Chinakohlsalat	63
Frühlingssalat	64

Frühlingssalat M	64
Gemüsesalat und Sesamsauce	65
Graue Erbsen Salat M	66
Kalifornischer Chinakohlsalat M	66
Shitake Salat.....	67
Süßer Salat F 6.....	68
Suppe.....	69
Chinakohl Kartoffel Eintopf M F 1	69
Eiersuppe mit Mu-Err Pilzen 2 Ei	70
Gemischter Kohleintopf M	70
Gemüsesuppe	71
Gemüsesuppe italienisch M DIA	72
Peking Suppe Süß Sauer Suppe 2 Ei F 5	72
Vollkorn	74
Chinakohl mit Cashewkernen.....	74
Gefüllte Paprika mit Chinakohl und Pilzen M	74
Gemüseeintopf mit Nudeln	75
Fisch + Fleisch	76
Fisch	76
Chinakohlsalat	76
Chinakohlsalat mit gebratenen Garnelen M	77
Chinakohlsalat mit Lachs	78
Chinakohlsalat mit pikanter Sauce Mayo M	78
Chinakohlsalat mit Sahne M	79
Fischfilet auf Chinakohl F 3	80
Fischterriner 1 Eiweiß M	81
Frühlingspäckchen mit Garnelen.....	82
Gebratene Eiernudeln mit Gemüse.....	83
Gemüseplatte mit Erdnuss Sauce 4 Ei	84
German Sushi F 3.....	86
Glasnudelsalat auf Chinakohl.....	87
Indonesische Fischrouladen 1 Ei.....	88
Indonesischer Milchfisch	89
Lachs Thunfisch Ragout mit Chinakohl	90
Lachsfilet in Soja - Honig F 5	91
Traditionelle Minifrühlingsröllchen F 6.....	91
Geflügel.....	93
Chinakohl Hähnchenpfanne F 1.....	93
Chinakohl Süßsauer	94
Chinakohlsalat mit Entenbrust und Orangen M	94
Enten Pfanne mit Papaya F 3	95
Entenbrust an Ingwer Rahm M F 3.....	96
Exotischer Nudelsalat Mayo M F 3	98
Fruchtige Pute mit Chinakohl M	99
Gebackene Nudeln mit Putenbrust 2 Ei	100
Gebratene Nudeln Bakamie Goreng	101
Hühnerfleisch chinesische Art 1 Ei F 4.....	102
Hühnersuppe mit Bohnenkeimlingen	103

Ingwer Gemüse Pfanne	104
Marinierte Hähnchenbrust	105
Traditionelle Minifrühlingsröllchen F 6	105
Hackfleisch	107
Chinakohl Pfannkuchen 3 Ei M	107
Chinakohlaufauf M F 2	108
Chinakohleintopf	109
Chinakohleintopf F 2	110
Gefüllte Hackfleischrolle 2 Ei	111
Gefüllter Chinakohl M F 3	112
Glasnudelsuppe mit Hackfleisch	113
Tomaten Hackfleischeintopf F 6	114
Lamm	114
Chinakohltopf	114
Rindfleisch	115
Chinakohl Nudeln	115
Chinakohl Pfanne	116
Chinakohlpfanne	117
Chinakohlrouladen M	117
Chop Suey	118
Gedämpfte Chinakohlröllchen	119
In Tomaten geschmorte Chinakohl Roulade	120
Lasagne vom Chinakohl mit Käsesauce M	121
Schweinefleisch	122
Brat Reis nach Ceylon Art F 1	122
Champignon Chinakohl Eintopf F 1	123
Chinakohl Auflauf M	123
Chinakohl in Rahmsauce M	124
Chinakohl mit Speckkruste M F 2	125
Chinakohlgefüllte Blätterteigrouladen 1 Ei	125
Chinakohlpfanne I F 2	126
Chinakohlpfanne II F 2	127
Chinakohlsalat	128
Chinakohlsalat	129
Chinakohlsalat 5 Ei M	129
Chinakohlsalat mit Sahnesoße M F 2	130
Chinakohlsalat à la missie	131
Chinakohlsuppe M	132
Chinakohl Nudel Pfanne F 1	132
Feurige Rippchen auf Kraut	133
Fleischwurstsalat mit Wasabi Mayo M	134
Frischer Krautsalat	134
Geschmorter Chinakohl mit Pilzen M	135
Herzhafte Gemüsepfanne M	136
Kartoffel Lasagne mit Chinakohl M	137
Liebessuppe 1 Ei F 5	137
Pfannengerührte Schweinefleischscheiben mit Chinakohl	138
Hinweis für Word	139

Alkohol

Chinakohl mit Honig F 2



Zutaten für 4 Portionen

450 g Chinakohl

1 El Öl (Erdnussöl)

1 Tl Ingwer, frisch gerieben

2 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt

1 Chilischote(n), rot, in Ringen

1 El Reiswein, chinesischer (ersatzweise trockener Sherry)

4 Tl Sojasauce, hell

4 Tl Honig, klar

120 ml Orangensaft

1 El Öl (Sesamöl)

2 Tl Sesam

Zum Verzieren:

Orange(n) - Schale, in feinen Streifen

Blätter des Chinakohls in sehr feine Streifen schneiden.

Erdnussöl im vorgeheizten Wok erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Chili in den Wok geben und kurz anbraten.

Chinakohl, Reiswein (oder Sherry), Sojasauce, Honig und Orangensaft in den Wok geben. Sesamsamen über den Kohl streuen und alles gut vermengen.

Die Kohlpfanne in vorgewärmte Schüsseln geben, mit Orangenschale garnieren und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

07.08.05 Bezwinger

Chinakohl Röllchen M

FÜR 4 PERSONEN:

1 Zwiebel,
1 große rote Paprikaschote,
45 g Butter,
150 g Avorio Reis ,
50 ml trockener Weißwein,
600 ml Gemüsebrühe,
Salz,
schwarzer Pfeffer,

75 g geriebener Gouda

700 g Chinakohl,
25 g Mehl,

1/4 l Milch,

1 Bund Schnittlauch,
12 Holzspieße

1. Zwiebel und Paprika würfeln. Zwiebel in 15 g heißem Fett andünsten. Paprika bis auf 1 El und Reis kurz mitdünsten. Weißwein und 350 ml Brühe angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen, zugedeckt 20 25 Minuten ausquellen lassen. Käse unterrühren.

2. Vom Kohl 24 Blätter ablösen, in kochendem Wasser blanchieren. Jeweils 2 Blätter zur Hälfte überlappend nebeneinander legen. 1 El Füllung darauf geben, einrollen mit Spießen zustecken.

3. Mehl in 30 g heißem Fett anschwitzen. 250 ml Brühe und Milch unter Rühren angießen, aufkochen, etwa 2 Minuten köcheln. Schnittlauch klein schneiden und in die Soße rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Röllchen in der Soße zugedeckt 8 10 Minuten schmoren. Anrichten und mit übrigen Paprikawürfeln bestreuen.

Zeitaufwand: ca. 1 Stunde

Nährwert: pro Portion ca. 1630 kJ/400 kcal, E 15 g, F 18 g, KH 41 g
Vida Nr. 10/04

Chinakohlrouladen mit Pilzen 1 Eigelb M

Menge: 4 Port.

1 Chinakohl (800 g), Salz
250 Gramm gemischte Pilze (Champignons, Austernpilze u. a.)

1 kleine Zwiebel
30 Gramm Butter, weißer Pfeffer aus der Mühle
1/2 Teel. getrockneter Thymian
4 cl Cognac oder Weinbrand

200 Gramm Doppelrahm-Frischkäse

1 Eigelb

Vom geputzten Kohl 8 große Blätter lösen und jeweils die dicke Blattrippe entfernen. Die Blätter nacheinander ganz kurz in kochendes Salzwasser geben, bis sie sich formen lassen. In Eiswasser abschrecken und trockentupfen. Die Pilze putzen (falls nötig abbrausen und trockentupfen) und hacken. Zwiebel schälen, würfeln, in der Butter glasig braten und dann die Pilze darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und mit dem Alkohol

ablöschen. Diesen fast ganz einkochen lassen.

Die Pilze abkühlen lassen, mit dem zerdrückten Frischkäse, Eigelb und Reis

vermischen und diese Masse auf die Kohlblätter streichen. Die Längsseiten jeweils einschlagen, dann zu Rouladen formen und mit dem Blattende nach unten in eine Auflaufform setzen.

Die Tomaten angießen und die Rouladen 30 Minuten im 200 Grad heißen Ofen

Gefüllte Chinakohlblätter mit Käsecreme M

Zutaten:

1 Chinakohl

125 g Blauschimmel-Käse

2 El Zwetschgenwasser

weißer Pfeffer nach Geschmack

1/8 l geschlagene Sahne

2 El Walnusskerne

Zubereitung:

Chinakohl putzen, in Blätter zerlegen. Äußere Blätter für Gemüse verwenden, innere Blätter waschen, abtropfen lassen und auf einer Platte anrichten.

Blauschimmelkäse mit Zwetschgenwasser glatt rühren und nach Geschmack mit Pfeffer nachwürzen. Geschlagene Sahne unterheben.

Käsecreme auf die Chinakohlblätter verteilen und mit Walnusskernen und Käsestreifen (Bavariablue) garnieren.

Dazu passt: Toast und Butter

Auflauf + Gratin

Auflauf Dezhgi

(Zutaten für 4 Portionen)

1,5 Tassen Buchweizenkörner / NT- Reis in
3 Tassen kochendes Wasser, mit
1 Tl gekörnte Gemüsebrühe, geben

600 g Chinakohl mit
gekörnte Gemüsebrühe in Wasser kurz dünsten,
150 g TK- Paprika in Streifen,
1 Handvoll TK- Lauch in Röllchen,
1 Apfel grob geraspelt,
5 Pfefferkörner +
1 Tl Senfkörner Mörsern, oder mahlen
2 El Apfelessig
ca 250 ml gekörnte Gemüsebrühe
2 El Tamari/ Sojasoße
150 - 250 g Ziegenkäse grob geraspelt
(wer will noch Salz)
Paprikagranulat

Buchweizen in kochendes Wasser geben, Hitze runterstellen, auf 0,5 von drei möglichen Stufen, bis der Wasserspiegel nicht mehr zu sehen ist, die Hitze ausstellen, ausquellen lassen,(ca 10 min) wird schön trocken.

Den Chinakohl halbieren und den Strunk herausschneiden. Den Chinakohl in etwas Wasser mit gekörnte Gemüsebrühe zwei Minuten dünsten. Abtropfen lassen . in Mundgerechte Stücke schneiden
Auf der noch heißen Kochplatte, TK Paprika + Lauch antauen.

Gemüse, Apfel + Buchweizen mischen , ca die Hälfte des Käses, Essig, Senf + Pfeffer + Tamari untermischen.
In vier 0,75 , feuerfeste Schüssel geben,
die Gemüsebrühe drüber gießen, sollte so ca 2 cm hoch sein
Den Rest, geraspelten Ziegenkäse drauf verteilen + mit
Paprikagranulat vorsichtig drübergeben.

In kalten Backofen + 30 min bei 170°C, Umluft überbacken,
oder ohne Umluft bei ca 190 -200° überbacken

29.01.2005 Hans60

Auflauf Gurdim 2 Ei

1 Tasse Buchweizenkörner in
2 Tasse kochendes Wasser,

400 g Möhren gewürfelt + mit
2/3 von 20 g Ingwer klein geschnitten in
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe in ca
250 ml heißem Wasser bissfest dünsten.

200 g Chinakohl fein geschnitten, + 2- 3 min blanchiert.

4 El Sonnenblumenkerne angeröstet + mit
1 Tl gelbe Senfkörner +
5 Pfefferkörner +
5 El NT- Reis (Mittelkorn) zusammen mahlen.

2 x 100 g Ziegenkäse geraspelt +
Rest Ingwer klein geschnitten +
2 eingelegte rote Piri Piri geschnitten +
1 Tl Gewürzsalz
1 Prise Vollrohrzucker
1 Tl Kurkuma, der Farbe wegen

2 Ei

Fett für 3 feuerfeste Formen, (ich nehme 0,75 l)

Buchweizenkörner ins kochende Wasser, aufkochen, Hitze klein stellen,
wenn Wasserspiegel im Buchweizen ist, Hitze aus stellen, ca 10 min quellen lassen , sind dann schön körnig + trocken.
Alle Zutaten vermischen + in die drei Schüsseln verteilen.

100 g geraspelten Ziegenkäse drauf verteilen.

Wer darf, kann auch geraspelten Gauda nehmen.

In den kalten Backofen, ca 45 min bei 160° Umluft. Oder
Bei Ober- + Unterhitze vorheizen , ca 180°C , ca 30 min goldbraun backen.

Eigenes Rezept , 05.06.05 Hans60 ,

Chinakohl Auflauf mit Schafskäse 2 Ei M

4 Personen

1 mittl. Chinakohl
Öl

2 Eier

200 Gramm Schafskäse / Feta
Etwas Milch
Pfeffer

Den Chinakohl in Streifen schneiden, waschen und in etwas Öl kurz andünsten. In eine Auflaufform geben.

Die Eier mit der Milch mischen, mit Salz (Vorsicht: Schafskäse ist oft sehr salzig) und Pfeffer nach Geschmack würzen und über den Chinakohl geben.

Den Schafskäse darüber bröckeln und das Ganze im Backofen bei ca. 180°C überbacken.

Tipp

Gut schmeckt der Auflauf auch, wenn Sie noch gekochte Kartoffelscheiben zwischen den Chinakohl schichten!

Donnerstag, 5. Januar 2006

Chinakohl Bulung`ur Jomboy

4 Portionen
glutenfrei + Eifrei

Ca 800 g Pellkartoffeln
0,5 Tl Kümmel ganz

Milch

Butter
Salz
Muskatnuss

Wasser
1 Tl gekörnte Gemüsebrühe
70 g klein gewiegte Ingwer
1 Chinakohl

4 Pfefferkörner gemörsert
2 Orangen filetiert
1 TL Gewürzsalz
200 g Schaf- o Ziege- o. **Kuh Feta**
3 EL Sonnenblumenkerne geröstet
4 cl grauer Burgunder

Rapsöl

4 a 0,75 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel

Kartoffeln in Schale + 0,5 TL Kümmel, gar kochen, abschrecken mit kalt Wasser, pellen, mit Salz, reichlich Butter, Muskatnuss frisch gerieben, + Milch stampfen.

Chinakohl klein schneiden, in 1 Topf, den Boden gut mit Wasser bedecken, gekörnte Brühe dazu, ein wenig auflösen lassen, den Kohl + Ingwer rein, dünsten, bis sich der Kohl fast halbiert hat.

Abseihen, Flüssigkeit aufheben,

Kohl mit gewürfelten Feta, gemörserten Pfeffer, Sonnenblumenkerne, + klein geschnittene Apfelsine, Gewürzsalz + Wein vermischen.

In vier mit Rapsöl ein/ausgepinselten 0,75 l feuerfeste Schüsseln, den Kartoffelbrei + darauf dann das Gemüse geben, die abgeseigte Brühe darüber gießen, Deckel drauf.

In auf 180°C vorgewärmten Backofen geben + ca 25-30 min backen.

13.4.06 Hans60

Chinakohl Gratin M F 1



Zutaten für 2 Portionen

1 kg Chinakohl
1 Liter Gemüsebrühe
2 EL Butter, zerlassen
1 Zwiebel(n)

150 g saure Sahne

1 EL Petersilie, gehackt
50 g Käse, gerieben
Salz und Pfeffer, aus der Mühle

Kohl putzen, vierteln, waschen und dabei darauf achten, dass er nicht auseinander fällt. Gemüsebrühe in einem Topf kochen und den Kohl für etwa 5-10 Minuten hinein geben. Vorsichtig mit einem Schaumlöffel herausheben und abtropfen lassen. Die Kohlviertel in eine Auflaufform legen und mit Butter beträufeln.

Für die Sauce Zwiebeln abziehen, fein würfeln und mit saurer Sahne, Petersilie, Salz und Pfeffer zu einer Sauce verrühren. Dann über den Kohl geben. Mit Käse bestreuen und die Auflaufform bei 200°C etwa 15 Minuten, bzw. bis der Käse zu bräunen anfängt, in den Ofen stellen.

Tipp: Beim Vierteln des Kohls darauf achten, dass der Strunk nicht weg geschnitten wird. Dieser hält die einzelnen Blätter zusammen. Sollte es doch passieren, einfach einen Schaschlikspieß an einem Ende durchstecken, damit hält er auch.

Brennwert p. P.: 268

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

20.12.05 Sozialteam

Chinakohl mit Käsekruste M

(Zutaten für 4 Portionen)

1 St Chinakohl
0,1 l Gemüsebrühe

125 ml Schlagsahne

100 g Gouda

100 g Haferflocken
1 St gehackte Knoblauchzehe
1 Bund gehackte Petersilie
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer (aus der Mühle)

Den Chinakohl halbieren und den Strunk herausschneiden. Den Chinakohl in etwas Salzwasser zwei Minuten dünsten. Abtropfen lassen und mit der Schnittstelle nach oben in eine gefettete Auflaufform legen. Die Schlagsahne kurz aufkochen lassen, die Haferflocken hinzufügen und kurz ziehen lassen.

Den Knoblauch zusammen mit dem Käse und der gehackten Petersilie hinzufügen.

Die Masse mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer kräftig würzen und auf dem Chinakohl verteilen. Mit der Gemüsebrühe angießen und dann den Chinakohl im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad etwa 25 Minuten gratinieren.

Gefüllte Chinakohlröllchen

Glutenfrei, Kuhmilchfrei, Eifrei,
4 Portionen

1 Tasse ca 120 g Hirse
2 Tassen Wasser

kochendes Wasser

1 Pfund Möhren
200 g Feta Käse (Ziege oder Schaf z.B)

ca 12 große Chinakohlkopfblätter
kochendes Wasser
8 Scheiben herzhaften Schnittkäse (Ziege oder Schaf z.B)

1 Pfund Tomaten
Gewürzsalz
Paprikagranulat

4 a 0,5 l feuerfeste Schüsseln mit Deckel
Rapsöl oder Olivenöl

Zubereitung:

Die Hirse in ein Haarsieb geben + mit kochendem Wasser absprühen, um die Bitterstoffe zu entfernen.

Dann in ein Topf mit 2 Tassen kochendem Wasser geben, aufkochen, damit es nicht überkocht , einfach einen großen Esslöffel in den Topf stellen, die Hitze klein stellen, Löffel entfernen, Deckel drauf + nach 12 min die Hitze ganz ausstellen, den Topf auf der Wärme + ausquellen lassen, er wird schön trocken, + die Körner aufgeplatzt, weiß.

Die feuerfesten Schüsseln mit Öl einstreichen, + den fertigen Hirse auf dem Boden verteilen, bleiben ca 3 El voll übrig, (die aß ich gleich auf mit ein wenig Tomatensoße)

Chinakohlblätter ca 2 min im kochendem Wasser blanchieren, abtropfen lassen.

Möhren fein raspeln,

Fetakäse in 12 Stücke teilen.

Jedes Blatt, vom dicken Ende ein wenig entfernt, 1 Stück Feta legen, halb mit dem Kohlblatt bedecken, dann die geraspelten Möhren, ca 1 El, dabei legen, + aufwickeln, mit dem Ende des Blattes nach unten auf die Hirse legen, passen drei Stück nebeneinander.

Mit je 2 Scheiben Käse bedecken.

Tomaten, die Blüten entfernen, halbieren, in einem Topf ca 5-10 min kochen/dünsten lassen, mit einem Pürierstab, fein pürieren + würzen.

Die Tomatensoße Esslöffelweise über den Käse verteilen.

Die Formen abdecken, in den kalten Backofen + bei ca 150-160°C Umluft ca 30 - 40 min backen, sollte gut perlen..

Eigenes Rezept, Donnerstag, 9. März 2006 Hans60

Gratinierter Chinakohl M

Zutaten für 4 Portionen

1 Chinakohl

Salz

Für die Sauce:

5 dl Milch

45 g Fett

45 g Mehl

Salz und Pfeffer

1 Würfel Kräuter (Gartenkräuter)

Käse

Muskat

Zubereitung

Kohl der Länge nach durchschneiden und ca. 10 Minuten in Salzwasser legen, um alle kleine Tierchen zu verscheuchen. Dann ordentlich waschen, in Streifen schneiden und in genügend Wasser ca. 15 Minuten kochen, abgießen.

In Fett Mehl anrühren, langsam die Milch zugießen, mit einem Schneebesen durchrühren und gut durchkochen. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen.

In eine mit Fett ausgestrichene Auslaufform eine Lage Sauce geben, darüber den Kohl, dann die restliche Sauce drüber gießen. Mit Käse bestreuen und im Grill auf der untersten Schiene gratinieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
28.07.05 tschisette

Diverses

Chinakohl in Frischkäsesauce M

1 Chinakohl
2 Zwiebel
1 TL Öl

200 g Frischkäse, Magerstufe

Pfeffer
2 TL Zitronensaft
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Petersilie

Chinakohl putzen, halbieren und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Öl erhitzen, Zwiebeln zugeben und glasig werden lassen. Chinakohl zugeben. Den Frischkäse unterrühren, mit Gewürzen und Zitronensaft abschmecken.

Dazu gab es Ofenkartoffel.

Schmeckt auch gut wenn man ihn ganz kurz ins auf Grillstellung gestellte Backrohr gibt.

Chinakohl mit Äpfeln und Zwiebeln

4 Personen
1 Chinakohl
250 g Zwiebeln
250 g Mürbe Äpfel
1 Knoblauchzehe
4-5 EL Öl
Salz,
Salbei
Etwas Gemüsebrühe
2-3 EL Sonnenblumenkerne oder Sesam
1 EL Zitronensaft

Chinakohl waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden, Äpfel vierteln und längs in Scheiben schneiden.

Öl in einem flachen Topf erhitzen, Zwiebeln anbräunen, den Knoblauch und den Kohl hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Apfelscheiben untermischen und nach Geschmack mit Salz und Salbei würzen. Bei offenem Topf knapp 10 Minuten dünsten und nach und nach Gemüsebrühe dazugeben.

Während das Gemüse gart die Sonnenblumenkerne oder den Sesam anrösten.

Zum Schluss den Zitronensaft und die gerösteten Körner unter das Gemüse mischen und servieren.

Dazu passen Kartoffeln in diversen Formen oder Getreidegrütze.

Chinakohl mit Käsekruste M

(Zutaten für 4 Portionen)

1 St Chinakohl

0,1 l Gemüsebrühe

125 ml Schlagsahne

100 g Gouda

100 g Haferflocken

1 St gehackte Knoblauchzehe

1 Bund gehackte Petersilie

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer (aus der Mühle)

Den Chinakohl halbieren und den Strunk herausschneiden. Den Chinakohl in etwas Salzwasser zwei Minuten dünsten. Abtropfen lassen und mit der Schnittstelle nach oben in eine gefettete Auflaufform legen. Die Schlagsahne kurz aufkochen lassen, die Haferflocken hinzufügen und kurz ziehen lassen.

Den Knoblauch zusammen mit dem Käse und der gehackten Petersilie hinzufügen.

Die Masse mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer kräftig würzen und auf dem Chinakohl verteilen. Mit der Gemüsebrühe angießen und dann den Chinakohl im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad etwa 25 Minuten gratinieren.

Chinakohl mit Nuss Rahm Sauce M

Zutaten:

- 1 kleiner Chinakohl
- 2 mittelgroße gelbe Rüben
- 1 kleiner Apfel(nach Belieben auch mehr)

Salatsoße:

200 g süße Sahne

- 1 El Zitronensaft
- 50 g gehackte Walnüsse oder Haselnüsse
- 1 Tl Kräutersalz
- 1/2 Tl Salatgewürz
- 2 El Feingehackte Petersilie oder Dill

Zubereitung:

Chinakohl in feine Streifen schneiden, gelbe Rüben grob raspeln, Äpfel in kleine Würfel schneiden.

Sahne mit Zitronensaft, Nüssen, Gewürzen und Kräutern verrühren und mit den Salatzutaten mischen.

Chinakohl Röllchen M

FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Zwiebel,
- 1 große rote Paprikaschote,
- 45 g Butter,
- 150 g Avorio Reis,
- 50 ml trockener Weißwein,
- 600 ml Gemüsebrühe,
- Salz,
- schwarzer Pfeffer,

75 g geriebener Gouda

- 700 g Chinakohl,
- 25 g Mehl,

1/4 l Milch,

- 1 Bund Schnittlauch,
- 12 Holzspieße

1. Zwiebel und Paprika würfeln. Zwiebel in 15 g heißem Fett andünsten. Paprika bis auf 1 El und Reis kurz mitdünsten. Weißwein und 350 ml Brühe angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen, zugedeckt 20-25 Minuten ausquellen lassen. Käse unterrühren.

2. Vom Kohl 24 Blätter ablösen, in kochendem Wasser blanchieren. Jeweils 2 Blätter zur Hälfte überlappend nebeneinander legen. 1 El Füllung darauf geben, einrollen mit Spießen zustecken.

3. Mehl in 30 g heißem Fett anschwitzen. 250 ml Brühe und Milch unter Rühren angießen, aufkochen, etwa 2 Minuten köcheln. Schnittlauch klein schneiden und in die Soße rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Röllchen in der Soße zugedeckt 8-10 Minuten schmoren. Anrichten und mit übrigen Paprikawürfeln bestreuen.

Zeitaufwand: ca. 1 Stunde

Nährwert: pro Portion ca. 1630 kJ/400 kcal, E 15 g, F 18 g, KH 41 g

Vida Nr. 10/04

Chinakohl Gemüse F 1



Zutaten für 4 Portionen

500 g Chinakohl

2 EL Öl (Sonnenblumenöl)

1 Chilischote(n), rote, gehackt und entkernt

1 Zehe/n Knoblauch, fein gehackt

Ingwer (5 cm), frisch, fein gehackt

100 ml Gemüsebrühe

Salz

Den Kohl in fingerdicke Streifen schneiden.

Dann in einer Pfanne mit Knoblauch, Ingwer und Chili ca. 3 Minuten unter Rühren anbraten. Mit Brühe ablöschen, noch mal aufkochen und mit Salz abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

29.02.04 Ronomu

Frühlingsrollen vegetarisch

Zutaten für 4 Portionen

20 Blätter Reis - Papier

1 Glas Sprossen

4 Möhre(n), geraspelt

2 Bund Frühlingszwiebel(n)

1 kleiner Chinakohl, fein geschnitten

2 Zehe/n Knoblauch, oder mehr, gepresst

50 ml Sojasauce

Zitronensaft

Öl (Sesamöl)

Cayennepfeffer

Salz

4 Port. Tofu

Zubereitung

Reispapier in kaltes Wasser legen, auf nassem Küchentuch ausbreiten.
Tofu in ca. 0,5 x 0,5 cm große Würfel schneiden, in eine Marinade aus Sojasoße und Zitronensaft einlegen.

Geraspelte Möhren und ausgepresste Knoblauchzehen in Sesamöl anbraten, fein geschnittenen Chinakohl, Lauchzwiebeln und Tofu (ohne Marinade) dazugeben, kurz scharf anbraten. Ca. 200 ml Wasser dazugeben und Gemüse weich kochen, bis das Wasser fast verkocht ist. Sprossen dazugeben und kurz mitbraten, dann die Marinade und ggf. etwas mehr Sojasoße dazugeben. Mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken.

Je 1-2 El auf ein Reispapier geben, erst die untere Ecke, dann die Seiten einschlagen und aufwickeln, evtl. noch einmal anfeuchten, um die Rollen richtig zuzukleben.

Entweder roh essen, oder in Sesamöl kurz anbraten bzw. heiß machen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

20.11.04 Mausejulchen

Kommentar von jane.kl 16.02.2006 21:50

Hallo Puddelingi,

Reisteigblätter bekommst du in einem Chinaladen, sind ganz günstig.
Bestimmt gibt es die auch in gut sortierten Lebensmittelmärkten.

Grüße Juliane

Gefüllte Paprika mit Chinakohl und Pilzen M

4 Personen

200 g Grünkern
400 ml Gemüsebrühe
1 klein. Chinakohl
4 Bunte Paprikaschoten
125 ml Gemüsebrühe
250 g Champignons
1 Essl. Butter

100 ml Sahne

1 Essl. Fein gemahlenes Weizen-Vollkornmehl
Kräutersalz
Flüssigwürze
1 Bund Schnittlauch

1 Grünkern auf einem Sieb heiß abspülen und in der Gemüsebrühe bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten zugedeckt dünsten.

2 Chinakohl in schmale Streifen schneiden. In Salzwasser etwa 5 Minuten blanchieren und auf einem Sieb abtropfen lassen.

3 Von den Paprikaschoten Deckel abschneiden und aushöhlen. Grünkern mit Chinakohl vermengen und in die Schoten füllen. Deckel darauf und Paprika in eine Form setzen.

4 Gemüsebrühe angießen und im Ofen bei 200 °C (Heißluft 180 °C) etwa 35 Minuten garen.

5 Champignons in Scheiben schneiden und anbraten. Sahne mit Mehl verrühren. Champignons damit ablöschen. Kurz aufkochen.

6 Mit Kräutersalz und Flüssigwürze abschmecken. Schnittlauchröllchen dazu und Pilzsauce zu den Paprikaschoten gießen.

Gemüse Morchel Potpourri M

2 pk Getrocknete Morcheln
150 ml ;Wasser
600 g Kartoffeln
300 g Kürbis

1 sm Chinakohl
800 g Rosenkohl
2 El Butter
100 ml Bouillon
150 ml Rahm
; Salz
; Pfeffer

Morcheln in warmem Wasser 30 Minuten einweichen. Danach das Wasser durch ein Kaffeefilterpapier absieben und aufheben. Die Morcheln unter fließendem Wasser sehr gut waschen.

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Kürbis würfeln, Chinakohl in Streifen schneiden, Rosenkohl eventuell halbieren.

Butter in einer großen Pfanne warm werden lassen, Morcheln beifügen und kurz dünsten. Gemüse und Kartoffeln begeben, ebenfalls kurz dünsten. Mit Bouillon und Pilzeinweichwasser ablöschen, zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis Gemüse und Kartoffeln weich sind.

Unmittelbar vor dem Servieren Rahm dazugießen, abschmecken.

Herbys Chinakohl mit Lauch und Kohlrabi M

Zutaten für 4 Portionen
½ Chinakohl
1 Stange/n Lauch, mittelgroß
1 Kohlrabi
250 ml Wasser
1 Tl Gemüsebrühe (Instant)
½ Tl Kräuter der Provence
½ Tl Paprikapulver, edelsüß

200 ml süße Sahne

200 g Frischkäse mit Kräutern

1 Prise Knoblauchsatz
2 Tl Speisestärke
2 El Wasser

Zubereitung

Chinakohl waschen und in dünne Streifen schneiden. Lauch waschen und klein schneiden, Kohlrabi schälen und würfeln. Gemüse in einen Topf geben. Die Gemüsebrühe in dem Wasser auflösen und über das Gemüse gießen. Gewürze zugeben und ca. 10 Minuten auf kleiner Stufe kochen.

Frischkäse und Sahne einrühren, unter Rühren ganz kurz aufkochen lassen. Speisestärke mit 2 El Wasser anrühren und das Gemüse damit abbinden.

Dazu reicht man Reis oder Nudeln.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

05.08.05 Herbyg

Kichererbsencurry mit Kokos

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Zwiebel(n)
- 3 Zehe/n Knoblauch, groß
- 8 Tomate(n) (ca. 400-500 g)
- 500 g Kichererbsen, gar
- 1 El Butterschmalz
- 2 Tl Kreuzkümmel
- 2 El Currypulver
- 400 ml Kokosmilch, ungesüßt, aus der Dose
- 1 Tl Salz
- 1 Lorbeerblatt
- Kokosraspel

Zubereitung

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Knoblauch abziehen und pressen. Die Tomaten waschen, putzen und anschließend in grobe Würfel teilen. Die Kichererbsen (wenn sie aus der Dose kommen) in einem Sieb kurz abwaschen.

Das Butterschmalz in einen heißen Topf geben und die Zwiebeln darin goldbraun rösten. Anschließend Knoblauch, Kreuzkümmel und Currypulver hinzufügen und ca. 2 Minuten mitrösten, hierbei unbedingt aufpassen, dass nichts anbrennt, also gut umrühren. Jetzt Kokosmilch, Tomatenstücke, Kichererbsen, Salz und das Lorbeerblatt dazugeben und alles bei geringer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Wer möchte, kann jetzt noch ca. 50 g Kokosraspeln in einer Pfanne (ohne Fett) anrösten und als Dekor bzw. Geschmacksverstärker beim Servieren über das fertige Gericht streuen.

Dazu passen am besten Reis (z.B. Basmati) und ein Salat mit Ingwer und Chinakohl.

Variationen:

Wer möchte, kann das Gericht auch mit Fleisch oder Fisch zubereiten. Dazu am besten Hähnchen oder Pute nehmen, abrausen, trocknen, Streifen

teilen, salzen, pfeffern und anbraten. Schließlich ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit mit 100 ml Brühe in den Topf geben.

Beim Verwenden von Fisch (am besten festes Fischfilet), diesen auch waschen, trockentupfen, salzen, pfeffern und mit zusätzlichen 100 ml Brühe ebenfalls 5 Minuten vor Ende der Garzeit dazugeben.

Jeweils ca. 300 g verwenden, bei Bedarf anpassen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

19.01.06 Tigrillo

Kohlröllchen

1 Chinakohl Kopf (ca. 500 g)

5 Tassen Reisessig

2 El Salz

4 El Zucker

Limonenschale

1. Kohlkopf in Blätter zerlegen und in Schüssel schichten.

2. Essig, Salz, Zucker und etwas Limonenschale aufkochen, noch heiß über die Kohlblätter gießen.

3. Die Blätter mit Klarsichtfolie bedecken und mit einem Gewicht beschweren. Zwei Tage im Kühlschrank ziehen lassen.

4. Zum Servieren die Blätter einzeln, gut abgetropft zu engen Röllchen wickeln.

Pur oder als Beilage genießen. Bis zu einer Woche in der Lake haltbar.

La pai TI'au, China

(Unter Rühren gebratener pikanter Kohl),

500 g Chinakohl; oder

- Staudensellerie oder

- Porree (Lauch)

2 El Zucker

2 El Essig, hell

1 El Sojasauce

1 TI Salz

1/4 TI Cayennepfeffer

1 El Erdnussöl; oder geschmackloses Pflanzenöl

Mit einem Küchenbeil oder scharfen Messer Spitzen und Wurzelenden des Kohls abschneiden. Die Stängel voneinander trennen und unter fließendem kaltem Wasser waschen. Mitsamt den Blättern in 2 1/2 bis 3 cm lange Stücke schneiden. Verwendet man ersatzweise Porree, entfernt man die grünen Teile bis auf 3 cm, wäscht die Stangen gründlich und schneidet sie in 2 1/2 bis 3 cm lange Stücke.

Zucker, Essig, Sojasauce, Salz und Cayennepfeffer in einer kleinen Schüssel gründlich miteinander vermischen. Das Öl griffbereit stellen.

Zubereitung:

Einen Wok von 30 cm Durchmesser oder eine Stielpfanne von 25 cm Durchmesser etwa 30 Sekunden auf große Flamme stellen. Das Öl hineingießen, in der Pfanne schwenken und weitere 30 Sekunden erhitzen, dann auf mäßige Temperatur zurückschalten. Sofort den Kohl einlegen und 2 bis 3 Minuten unter Rühren braten. Man achte darauf, dass der Kohl ganz mit Öl überzogen ist. Die Pfanne vom Feuer nehmen und die Essig-Soja-Mischung hineinrühren. Den Kohl auf eine Platte geben und lauwarm oder auch kalt servieren.

Pilze auf Chinakohl

4 Personen

300 g Shitake-Pilze
200 g Austernpilze
300 g Weiße Champignons; klein
mit geschlossene Kappe
20 g Zuckerschoten
4 Stangen Frühlingszwiebeln
1/2 Bund Petersilie
2 Knoblauchzehen
durchgepresst
1Stück Ingwer, walnussgroß
klitzeklein
Sonnenblumenöl

Zur Würze

Sesamöl
Hauch Zucker
Sojasauce
Etwas Salz

1 Chinakohl
Sonnenblumenöl
1/2 Zitrone; den Saft
4 El Brühe
; Salz und Pfeffer

NORDTEXT

Chinakohl vom groben Strunk befreien und die Blätter halbieren und im Wok oder in einer Pfanne in Sonnenblumenöl braten und mit Brühe, Zitrone, Salz und Pfeffer würzen.

Die Pilze säubern und in mundgerechte Stücke schneiden. Von den Shiitake-Pilzen den Stiel abschneiden - ist ungenießbar. Alle weiteren Zutaten inkl. Zuckerschoten und Frühlingszwiebeln klein schneiden. Dann alles im heißen Wok nacheinander dazu geben und braten. Immer wenden und wenden. Dann mit Sesamöl, Zucker, Salz oder einem Hauch Sojasauce würzen.

Die Pilze und Wokzutaten auf dem gebratenen Chinakohl servieren. Dazu passt ein grüner Tee, Bier oder ein Riesling.

Gefüllt

Bandar- a- Moa`alen M

Chinakohlrouladen mit Reisfüllung

4 Portionen

600 g Chinakohl
100 g Natur - Reis
2 El Rosinen
1 El Curry ohne Salz
1 Tl Kurkuma
2 El Kokosnusssraspel
200 ml gekörnte Gemüsebrühe
Butterflocken oder
ca 300 g mittelalt Gauda in Scheiben schneiden

Natur- Reis in Salzwasser kochen (ca 40 min) und mit Curry + Kurkuma + Kokosnusssraspel+ Rosinen mischen.

Chinakohl waschen, Blätter in Salzwasser blanchieren, bis sie sich leicht zusammenrollen lassen.

Reismasse auf die Kohlblätter verteilen und zusammen rollen/ klappen.+
Je 2- 3 in eine 0,5 bis 0.75 l feuerfeste Schüssel geben
Mit Gemüsebrühe ca 0,5 bis 1 cm aufgießen.

Gauda in nicht zu dünne Scheiben schneiden, +
den Kohl damit belegen. ODER
ungehärtete Margarine / Butterflocken belegen.

Bei 220° C im Backofen 20 Minuten überbacken.
bei 170° C Umluft ohne vorheizen ca 30 min überbacken

9.5.05 Hans60

Chinakohl Päckchen M

1 Zwiebel
100 g Shiitake-Pilze
100 g Möhren; 1 Stück
2 El Öl (1)
2 El Öl (2)
300 ml Wasser
200 g Asia-Reis; (Klebreis)
2 Tl Steinpilz-Hefebrühe
Salz
1 Bund Koriander
1 Porreestange; (Lauch)
12 lg Chinakohl-Blätter
1/2 Zitrone; unbehandelt

300 g Vollmilch-Joghurt

Pfeffer
Koriander; gemahlen
125 ml Asia-Soße

Zwiebel schälen, fein würfeln. Pilzstiele abschneiden. Möhre schälen,
klein würfeln. Zwiebel, Pilze und Möhre in Öl (1) kurz andünsten.

Reis, Wasser, Brühe und Salz zufügen. Bei schwacher Hitze 10 Minuten
köcheln. Die gewaschenen Korianderblättchen abzupfen, hacken, unter
den Reis heben.

Porree putzen, längs halbieren, waschen. Chinakohl-Blätter waschen. Rippen flach schneiden. Porree und Korianderblättern ca. 2 Minuten blanchieren, herausnehmen, abschrecken. Porree in lange streifen schneiden.

Je 2 Esslöffel Reis aus ein Kohlblatt geben, zum Päckchen rollen, mit Lauch umbinden. Im restlichen Öl ca. 3 Minuten braten. Zitronenschale abreiben, Saft auspressen und mit Joghurt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen.

:Pro Person ca. : 410 kcal
:Pro Person ca. :1720 kJoule
:Eiweiß : 8 Gramm
:Fett :14 Gramm
:Kohlenhydrate :57 Gramm
:Ballaststoffe : 3 Gramm

Chinakohl Röllchen M

FÜR 4 PERSONEN:

1 Zwiebel,
1 große rote Paprikaschote,
45 g Butter,
150 g Avorio-Reis,
50 ml trockener Weißwein,
600 ml Gemüsebrühe,
Salz,
schwarzer Pfeffer,

75 g geriebener Gouda-Käse,
700 g Chinakohl,
25 g Mehl,

1/4 l Milch,
1 Bund Schnittlauch,
12 Holzspieße

1. Zwiebel und Paprika würfeln. Zwiebel in 15 g heißem Fett andünsten. Paprika- bis auf 1 El- und Reis kurz mitdünsten. Weißwein und 350 ml Brühe angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen, zugedeckt 20-25 Minuten ausquellen lassen. Käse unterrühren.
2. Vom Kohl 24 Blätter ablösen, in kochendem Wasser blanchieren. Jeweils 2 Blätter zur Hälfte überlappend nebeneinander legen. 1 El Füllung darauf geben, einrollen mit Spießen zustecken.

3. Mehl in 30 g heißem Fett anschwitzen. 250 ml Brühe und Milch unter Rühren angießen, aufkochen, etwa 2 Minuten köcheln. Schnittlauch klein schneiden und in die Soße rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Röllchen in der Soße zugedeckt 8-10 Minuten schmoren. Anrichten und mit übrigen Paprikawürfeln bestreuen.

Zeitaufwand: ca. 1 Stunde

Nährwert: pro Portion ca. 1630 kJ/400 kcal, E 15 g, F 18 g, KH 41 g
Vida Nr. 10/04

Chinakohlpäckchen mit Quarkfüllung 1 Ei M

2 Scheiben Vollkorntoast
1 Bund Schnittlauch

500 g Magerquark

1 Ei

-Jodsalz
-Pfeffer aus der Mühle
Gemahlener Koriander
16 lg Chinakohlblätter
Küchengarn
300 g Möhren

1/4 l Vollmilch

1 1/2 Tl Speisestärke

100 ml Schlagsahne

1 Stück Ingwer; walnussgroß
Koriandergrün

Außen sind sie zart und innen cremig und würzig.

1. Brot würfeln, ohne Fett knusprig braun rösten. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Quark und Ei verrühren. Toast und Schnittlauch unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken.

2. Mittelrippe der Kohlblätter flach schneiden. Je 2 Blätter überlappend aufeinanderlegen. Die Quarkmasse darauf verteilen. Kohlblätter vorsichtig zu kleinen Päckchen formen. Mit Küchengarn umwickeln.

3. Möhren in dünne Scheiben schneiden. Milch in der Pfanne aufkochen. Kohlpäckchen und Möhren 10 Minuten darin dünsten. Nicht kochen! Kohl herausnehmen. Sud pürieren. Speisestärke mit 2 El Wasser verrühren, dazugeben. Sahne unterrühren. Ingwer in feine

Würfel schneiden. Zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Koriandergrün darüberstreuen.

Chinakohlröllchen mit Sprossenfüllung und dunkler Sauce

Zutaten für 4 Personen:
(für 4 Personen = 8 Röllchen)

8 große Chinakohlblätter (200-250 g),
1 Zwiebel,
2 (175 g) Möhren,
2 Msp. Salz,
100 g Pilze (z.B. helle Champignons),
1 Stück (ca. 1 cm) frischer Ingwer,
1 Knoblauchzehe,
4 El Soja- oder Sonnenblumenöl,
100 g frische Mungobohnenkeimlinge,
3 El helle Sojasauce,
1/2 Tl Salz,
1 Msp. Pfeffer,
250 ml Gemüsebrühe

Sauce:

1-2 El Reis-Vollkornmehl oder 1/2 El Stärke,
1-2 El Sojasauce,
1/2 Tl Zitronensaft,
Salz,
1 Msp. Cayennepfeffer (oder Chilipulver)

Zubereitung:

1. Die Chinakohlblätter kurz in kochendem Wasser blanchieren und in eiskaltem Wasser abschrecken, damit die Farbe erhalten bleibt. Von den Blättern die dicken Rippen etwas flach schneiden und die Blätter abtupfen.
2. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Die Möhren schälen und entweder ebenfalls in feine Streifen schneiden oder grob reiben. Die Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein hacken oder in der Knoblauchpresse eingelegt bereitlegen.
3. Etwa die Hälfte des Öles erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Knoblauch, Ingwer und Mohren zugeben, leicht salzen und mit aufgeleg-

tem Deckel 3-5 Minuten bissfest garen. Zuletzt die Pilze und die Mungobohnenkeime zugeben und weitere 2 Minuten garen.

4. Das Gemüse mit der Sojasauce, dem Salz und dem Pfeffer würzen und jeweils ein wenig davon auf den Chinakohlblättern verteilen. Die Längsseiten der Blätter etwas über die Füllung schlagen und die Blätter von den Schmalseiten aus aufrollen. Die Rouladen bei Bedarf mit Küchenzwirn binden.

5. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Röllchen rundherum anbraten. Etwa die Hälfte der Brühe zugießen und die Rouladen mit aufgelegtem Deckel circa 10-15 Minuten garen. Die gegarten Rouladen auf einer Platte warm halten.

Sauce:

Das Reis-Vollkornmehl (oder die Stärke) mit der restlichen Brühe und der Sojasauce sowie dem Zitronensaft anrühren und in den Kochsud rühren. Die Sauce einmal aufkochen lassen, mit Salz und Cayennepfeffer nachwürzen.

Zu den Chinakohlröllchen empfehlen wir ein Reisgericht als Beilage.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Chinakohlrollen

6 große Chinakohlblätter
Salz
150 g Frühlingszwiebeln
1 rote Paprikaschote
50 g Mungobohnensprossen
2 El Margarine
Pfeffer
2 El Sojasauce
Holzstäbchen

Die Kohlblätter halbieren, Blattrippen flach schneiden. Im kochenden Salzwasser 3 min vorgaren, abschrecken, ausbreiten und trockentupfen. Zwiebeln in dünne Ringe, Paprika in feine Würfel schneiden.

Zwiebeln und Paprika mit den Sprossen 3 min in der Hälfte des Fetts dünsten. Mit Salz, Pfeffer und mit der Hälfte der Sojasauce würzen.

Kohlblätter salzen, mit dem Gemüse belegen, einrollen und mit Holzstäbchen feststecken.

Mit der anderen Hälfte des Fetts und der restlichen Sojasauce zugedeckt 10 min bei schwacher Hitze schmoren, zwischendurch wenden.

Chinakohlrollen gefüllt mit Gemüsereis

Zutaten für 4 Personen:

8 große Chinakohlblätter,
2 El heißes Wasser,
7 El Soja-Sauce,
8 Holzzahnstocher,
1 mittelgroße Zwiebel,
200 g Möhren,
100 g frische Champignons,
100 g Sojabohnen-Keimlinge,
4-5 El Sonnenblumenöl, 100 g Vollkornreis, fertig gegart,
2 Tl Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

1. Die Chinakohlblätter waschen und putzen, in einem Topf das Wasser und 4 El Soja-Sauce erhitzen und die Kohlblätter für wenige Minuten darin blanchieren, anschließend mit kaltem Wasser abschrecken.
2. Die Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Die Möhren putzen, waschen und ebenfalls in Streifen schneiden, die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Sojabohnen-Keimlinge abgießen, überbrausen.
3. 2 El Öl in einer Pfanne (oder Wok) heiß werden lassen und die Zwiebeln darin dünsten bis sie eine goldbraune Farbe haben. Dabei häufig umrühren, die Möhren hinzufügen und 1 El Soja-Sauce, danach die Champignons und die Keimlinge hineingeben und die letzten 2 El Soja-Sauce zufügen. Alles weiter köcheln lassen, bis der Gemüsesaft etwas eingekocht ist. Ständig umrühren! Den Reis und die Sonnenblumenkerne auch hinzufügen und vom Herd nehmen.
4. Die Füllung auf die Chinakohlblätter verteilen, zusammenrollen und mit Zahnstochern befestigen. Auf die vorbereiteten Chinakohlblätter ein bis zwei El Füllung geben, zusammenrollen und mit einem Zahnstocher befestigen. In einem großen Topf 2-3 El Sonnenblumenöl erhitzen, die Chinakohlrollen von allen Seiten kräftig anbraten, mit etwas Wasser aufgießen und zugedeckt etwa 20 Minuten schmoren lassen. Je nach Bedarf Wasser zugießen.

Zubereitungszeit: vor ca. 60 Minuten

Pro Portion: ca. 444 kcal

Chinakohlrollen mit Tofu 2 Eigelb

1 Chinakohl
Salz

75 g Erdnüsse
250 g Tofu
2 Essl. Sojasoße

2 Eigelb

1/2 Zitrone
1/8l Gemüsebrühe Instant

Vom Chinakohl acht große Blätter ablösen (restlichen Kohl anderweitig verwenden.) Kohlblätter in reichlich sprudelndes Salzwasser geben und drei min. kochen lassen.

Abtropfen lassen. Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und hacken. Zerbröckelten Tofu mit Sojasoße, Eigelb und der Hälfte Erdnüsse verrühren. Mit wenig Salz abschmecken. Jeweils zwei Kohlblätter aufeinanderlegen und die Füllung darauf verteilen. Aufrollen und mit ´Holzspießchen zusammenstecken. Rollen in eine ofenfeste Form legen. Mit Zitronenscheiben belegen und mit restlichen Nüssen bestreuen. Brühe zugießen und in den Backofen schieben. Auf 200°C schalten und 35 min. garen. Dazu passt Reis.

Dieses Rezept ist für zwei Personen berechnet

Chinakohlrouladen mit Pilzen 1 Eigelb M

4 Port.

1 Chinakohl (800 g),
Salz
250 g gemischte Pilze (Champignons, Austernpilze u. a.)
1 kleine Zwiebel
30 g Butter, weißer Pfeffer aus der Mühle
1/2 Teel. getrockneter Thymian
4 cl Cognac oder Weinbrand

200 g Doppelrahm-Frischkäse

1 Eigelb

Vom geputzten Kohl 8 große Blätter lösen und jeweils die dicke Blattrippe entfernen. Die Blätter nacheinander ganz kurz in kochendes Salzwasser geben,

bis sie sich formen lassen. In Eiswasser abschrecken und trockentupfen.

Die Pilze putzen (falls nötig abbrausen und trockentupfen) und hacken. Zwiebel schälen, würfeln, in der Butter glasig braten und dann die Pilze darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und mit dem Alkohol ablöschen. Diesen fast ganz einkochen lassen.

Die Pilze abkühlen lassen, mit dem zerdrückten Frischkäse, Eigelb und Reis vermischen und diese Masse auf die Kohlblätter streichen. Die Längs-

seiten jeweils einschlagen, dann zu Rouladen formen und mit dem Blattende nach unten in eine Auflaufform setzen.
Die Tomaten angießen und die Rouladen 30 Minuten im 200 Grad heißen Ofen

Chinakohlrouladen mit Reisfüllung 1 Ei

4 Portionen

600 g Chinakohl
100 g Reis
2 El Rosinen
1 El Curry

1 Ei

100 ml Bouillon
Butterflöckli

Chinakohl waschen, Blätter in Salzwasser blanchieren, bis sie sich leicht zusammenrollen lassen.
Reis in Salzwasser kochen und mit Curry und Rosinen mischen. Das verquirlte Ei dazugeben.
Reismasse auf die Kohlblätter verteilen und zusammen rollen. Mit Bouillon umgießen und mit Butterflöckli belegen.
Bei 220°C im Backofen 20 Minuten überbacken

Gemüseröllchen an Safransauce 2 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Chinakohl
200 g Möhre(n)
100 g Sellerie
120 g Lauch
1 Zwiebel(n), fein gehackt
20 g Butter
Salz
Pfeffer
1 Bund Petersilie, fein gehackt
1 Bund Estragon, gehackt

2 Eigelb

Gemüsebrühe
1 El Speisestärke (Maizena), in wenig kaltem Wasser angerührt

2 dl Rahm

wenig Safran
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Den Chinakohl rüsten, waschen und die größeren Blätter in Salzwasser blanchieren, bis sie sich gut rollen lassen.

Das restliche Gemüse rüsten und waschen. Zusammen mit den Chinakohlherzblättern klein würfeln und mit der Zwiebel in der Butter auf kleinem Feuer gut durchdünsten. Gewürze, Petersilie und Estragon begeben und am Schluss mit den verquirlten Eigelb binden. Die Füllung auf die blanchierten Kohlblätter verteilen, zusammenrollen und binden. Eine feuerfeste Form 2 cm hoch mit Bouillon füllen. Die Röllchen hineinlegen und bei 220 Grad C 20 Minuten pochieren. Herausnehmen. Für die Sauce 2 dl des Gemüsefonds mit Maizena aufkochen. Rahm, Safran und Gewürze (Salz & Pfeffer) dazugeben. Etwas einkochen lassen.

Die Gemüseröllchen in der Sauce nochmals kurz erwärmen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

09.08.02 Mylonith

Käseröllchen mit Chinakohl 1 Ei M

1 sm Chinakohl

2 Brötchen, altbacken aber nicht trocken

1 Ei

80 g Magerquark

80 g Champignons

1 El Petersilie, gehackt

; Salz

; Pfeffer, frisch gemahlen

4 sl Edamer

1 Paprikaschote

Öl

1/4 l Tomatensaft

1/2 c Gemüsebrühe

Chinakohl-Blätter kurz blanchieren, das heißt in kochendes Wasser tauchen und bis 20 zählen... das reicht. Brötchen zerkrümeln und mit dem Ei, dem Magerquark, den geschnittenen Champignons und der gehackten Petersilie verkneten, salzen und pfeffern. 2 oder 3

Chinakohlblätter nebeneinander legen, Edamer-Scheiben und 2 halbe gedünstete Hälften einer Paprikaschote darauf legen. Dann diese Semmelmasse drüber streichen und Rouladen formen, am besten mit Zahnstocher feststecken.

In ein wenig Öl anbraten, dann angießen: Tomatensaft (oder pürierte Fertigpackungen) und Gemüsebrühe. Ab in den Ofen bei 180 Grad - 20 Minuten fertig garen.

Dazu schmecken sehr gut Pellkartoffeln oder Folienkartoffeln.

Pikant gefüllte Chinakohlrollen

8 große Chinakohlblätter,
2 El heißes Wasser,
4 El Soja-Sauce,
8 Holzzahnstocher,
1 mittelgroße Zwiebel,
200 g Möhren,
100 g frische Champignons,
100 g Sojabohnen-Keimlinge,
2 El Sonnenblumenöl,
3 El Soja-Sauce,
100 g gegarter Vollkornreis,
2 Tl Sonnenblumenkerne

Zum Schmoren:

2-3 El Sonnenblumenöl,
etwa 250 ml Wasser

Die Chinakohlblätter waschen und putzen, das Wasser erhitzen, die Soja-Sauce hinzufügen und Chinakohlblätter für wenige min darin garen, herausnehmen, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen, halbieren und längs in feine Streifen schneiden. Die Möhren waschen, putzen und in Streifen schneiden, die Champignons putzen und blättrig schneiden. Die Sojabohnen-Keimlinge in ein Sieb geben, unter fließendem, kaltem Wasser gut abbrausen und abtropfen lassen. In einer Pfanne das Sonnenblumenöl erhitzen, die Zwiebeln hineingeben und unter ständigem Rühren goldbraun dünsten. Danach die Möhren hinzufügen, mit einem Esslöffel Soja-Sauce aufgießen, dabei ständigiterrühren. Zum Schluss die Champignons und die Keimlinge hineingeben und mit der restlichen Soja-Sauce aufgießen. Alles solange unter Rühren köcheln lassen, bis der Gemüsesaft etwas eingekocht ist. Nun den Reis und die Sonnenblumenkerne daruntermischen und alles etwas abkühlen lassen. Auf die vorbereiteten Chinakohlblätter ein bis zwei Esslöffel Füllung

geben, zusammenrollen und mit einem Zahnstocher befestigen. In einem ausreichend großen Topf das Sonnenblumenöl erhitzen, die Chinakohlrollen von allen Seiten kräftig anbraten, mit etwas Wasser aufgießen und zugedeckt etwa 20 min schmoren lassen. Bei Bedarf Wasser zugießen. Nach dem schmoren herausnehmen und auf eine vorgewärmte Platte legen.

Pfanne + Wok

Buddha Gemüse

4 Portionen

- 3 Tongupilze
- 2 El Getrocknete Mu-Err Pilze
- 1 Dünne Lauchstange
- 1 Möhre
- 1/2 Chinakohl
- 100 g Zuckererbsen
- 3 Frühlingszwiebeln
- 100 g Bambussprossen
- 100 g Champignons
- 100 g Blumenkohlröschen
- 1 Handvoll Babymaiskolbchen
- 1 Handvoll Grüne Bohnen; in
Streichholzgröße
geschnitten
- 2 El Neutrales Öl
- 1 El Sesamöl
- 1 Tl. Feingehackter Ingwer
- 1 Tl. Fein gehackter Knoblauch
- 1 Chilischote; oder doppelte
Menge
- 1 El Sojasauce; oder doppelte
Menge
- 2 El Austernsauce
- 2 El Sherry
- 2 El Gemüsebrühe

Die getrockneten Pilze mit kochendem Wasser übergießen und einweichen. Tongupilze vierteln, Stiel entfernen.

Gemüse putzen, Möhre stifteln. Chinakohl in 2 cm große Würfel schneiden. Erbsenschoten entfädeln, Stiel und Blüte abknipsen. Frühlingszwiebel in Ringe, Bambus in Stifte schneiden. Pilze je nach Größe halbieren, Blumenkohl in maximal walnussgroße Stücke

zerpflücken. Maiskölbchen längs halbieren. Bohnenspitzen abschneiden.

Öl im Wok erhitzen, zuerst Ingwer, dann Knoblauch hinzugeben. Danach der Reihe nach die Chilis, dann festes Gemüse und die Pilze dazugeben. 2-3 min braten, dann das restliche Gemüse dazugeben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Die flüssigen Zutaten dazugeben, aufkochen, 2 min rühren, bis das Gemüse gar ist, aber noch Biss hat. Mit Koriander dekorieren.

Chinakohl M

4 Portionen

250 g Chinakohl Herzen
; Wasser
3 El Erdnussöl
1 Tl. Reiswein
1 Prise Salz
1 Tasse Brühe
1 El Speisestärke
2 El Wasser
2 El Lauch; feingeschnitten

100 ml Milch

2 Schuss Sesamöl

Chinakohlherz waschen, in Streifen schneiden. Wasser in einem Wok zum Sieden bringen, Chinakohlstreifen hineinlegen. Den Kohl gut durchkochen lassen. Das Gemüse herausnehmen und abtropfen lassen.

Erdnussöl im Wok erhitzen, Lauch kurz darin anbraten, mit Reiswein, Salz und Brühe ablöschen. Die Flüssigkeit zum Sieden bringen, den Kohl hinzugeben und noch einmal aufkochen lassen.

Den Chinakohl bei kleiner Flamme gut durchkochen lassen, dann die Milch unter ständigem Rühren zufügen und kurz aufköcheln lassen.

Speisestärke mit Wasser anrühren und über den Kohl gießen, umrühren bis die Sauce dicklich wird. Sesamöl darübergießen und noch einmal umrühren.

Sofort servieren.

Chinakohl Frittata 4 Ei M

4 Portionen

200 g Chinakohl
2 Tomaten
50 g Mais (Dose)
2 Knoblauchzehen

4 Eier

2 El Fettarme Milch

Salz
Pfeffer
2 El Olivenöl
1 Teel. Butter
2 El Kürbiskerne

30 g Geriebener Parmesan

Chinakohl putzen, harte Blattrippen herausschneiden und würfeln, Blätter quer in feine Streifen schneiden. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und fein würfeln. Mais abtropfen lassen. Knoblauch schälen, durchpressen und mit Eiern, Milch, Tomaten und Mais verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Chinakohl im heißen Öl mit Butter 3 Minuten dünsten. Eiermilch darüber gießen und 5-7 Minuten braten. Mit Kürbiskernen und Parmesan bestreuen und zugedeckt weitere 5 Minuten braten. Heiß oder kalt essen.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Pro Portion: ca. 268 kcal/1121 kJ, 14 g E, 20 g F, 5 g KH

Chinakohl in Kokosmilch aus dem Wok

1/2 Chinakohl,
200 g Brokkoli,
1 Stange Lauch,
100 g Champignons,
1 Stängel Zitronengras,
1 Knoblauchzehe,
1 Chilischote,
1 El Sesamöl,
50 g rote Linsen,
200 ml Gemüsebrühe (Instant),

4 El Kokosmilch,
Salz,
Pfeffer,
50 g Walnüsse, fein gehackt,
1 Tl gelbe Currypaste (aus dem Asialaden),

Gemüse putzen und waschen. Chinakohl in Streifen schneiden, Brokkoli in Röschen zerteilen. Pilze in Scheiben schneiden. Zitronengras waschen und unteres Ende fein hacken, Knoblauch abziehen und durchpressen, Chili klein schneiden. Sesamöl in einem Wok oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Gemüse und Gewürze portionsweise darin anbraten. Linsen unter kaltem Wasser abspülen und zugeben. Gemüsebrühe, Kokosmilch, gehackte Walnüsse und Currypaste zufügen. 10 Minuten garen. Salzen und pfeffern.

Chinakohl Päckchen mit Quarkfüllung 1 Ei M

2 Scheiben Vollkorntoast
1 Bund Schnittlauch

500 g Magerquark

1 Ei

Jodsalz
Pfeffer aus der Mühle
Gemahlener Koriander
16 lg Chinakohlblätter
Küchengarn
300 g Möhren

1/4 l Vollmilch

1 1/2 Tl Speisestärke

100 ml Schlagsahne

1 Stück Ingwer; walnussgroß
Koriandergrün

Außen sind sie zart und innen cremig und würzig.

1. Brot würfeln, ohne Fett knusprig braun rösten. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Quark und Ei verrühren. Toast und Schnittlauch unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken.

2. Mittelrippe der Kohlblätter flach schneiden. Je 2 Blätter überlappend aufeinanderlegen. Die Quarkmasse darauf verteilen. Kohlblätter vorsichtig zu kleinen Päckchen formen. Mit Küchengarn umwickeln.

3. Möhren in dünne Scheiben schneiden. Milch in der Pfanne aufkochen. Kohlpäckchen und Möhren 10 Minuten darin dünsten. Nicht kochen! Kohl herausnehmen. Sud pürieren. Speisestärke mit 2 El Wasser verrühren, dazugeben. Sahne unterrühren. Ingwer in feine Würfel schneiden. Zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriandergrün darüber streuen.

Chinakohl süß sauer

250 g zarter Chinakohl
3 getrocknete Chilischoten
40 g Sesamöl
1 El Zucker
1 El heller chinesischer Essig
; Salz
1 El Wasser

Die Chinakohlblätter waschen und die dicken Blattrippen flach schneiden. Die Blätter der Länge nach halbieren. Die Chilischoten etwa 5 Minuten in warmen Wasser einweichen, dann von den Kernen befreien und in feine Streifen schneiden.

In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Den Chinakohl darin etwa 2 Minuten blanchieren. Dann kalt abschrecken, abtropfen lassen und auf einen Teller legen.

Den Wok oder eine Pfanne erhitzen. Sesamöl darin heiß werden lassen. Chili hinzufügen und unter Rühren braten, bis sie duften.

Wok oder Pfanne vom Herd nehmen. Zucker Essig Salz und Wasser hineingeben und gut verrühren. Noch einmal bei schwacher Hitze unter Rühren erwärmen, bis der Zucker geschmolzen ist.

Sauce über den Chinakohl gießen. Chinakohl etwa 20 Minuten marinieren.

Chinakohl dann aus der Marinade nehmen, in 4 cm lange Streifen schneiden und ordentlich auf einem Teller legen. Die Chilistreifen aus der Marinade fischen und neben dem Chinakohl anrichten. Marinade nach Wunsch getrennt dazu servieren.

Chinakohlpfanne mit Bandnudeln M F 2



Zutaten für 3 Portionen

200 g Nudeln, grün

1 Chinakohl

1 Bund Petersilie

Salz und Pfeffer

50 g Haselnüsse, gemahlen

30 g Butter

1 Zwiebel(n)

Zehe/n Knoblauch

5 El Fleischbrühe / Gemüsebrühe

150 g Tomate(n)

¼ Liter Sahne

200 g Doppelrahmfrischkäse

Nudeln kochen, warm halten. 1 El Nüsse zurückbehalten. Chinakohl putzen, waschen, quer in Streifen schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Petersilie fein hacken, mit den Nüssen in der Butter leicht anrösten. Chinakohlstreifen zugeben, mit der Brühe zugedeckt 3 Minuten dünsten. Tomaten würfeln, untermischen und noch 1 Minuten garen. Die Nudeln unterheben. Sahne und Frischkäse verrühren, 2 El der Mischung beiseite stellen. Die Sahne-Käse-Mischung zu den Nudeln geben und unterheben. Zugedeckt noch kurz weiterdünsten. Vor dem Servieren mit der restlichen Sahne-Käse-Mischung garnieren und den restlichen Nüssen bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

21.02.03 Regine

Chinapfanne mit Sojabohnensprossen

1 Zwiebel, fein gehackt,

1 Knoblauchzehe, fein gehackt,

1 El Sonnenblumenöl,

250 g Reis,
650 ml Gemüsebrühe,
3 mittelgroße Stangen Lauch, oder 1 kleiner Chinakohl,
200 g Möhren,
150 g Räuchertofu,
2 El Sojaöl,
Kräutersalz,
Pfeffer,
je 1 Msp Muskatblüte,
Kurkuma,
Koriander
Schabziegerklee,
Paprika,
Chili,
je 1 Msp Muskatnuss und Ingwer,
Saft einer halben Zitrone,
50 g Cashewkerne,
2 El Sojasauce,
8 El Sojabohnensprossen,

Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Den Reis hinzugeben und kurz mit anbraten. Mit 550 ml Gemüsebrühe ablöschen, kurz aufkochen lassen und Reis bei mittlerer Hitze etwa 35 Min garen. Lauch (oder Chinakohl) waschen und in schmale Streifen schneiden. Möhren mittelfein raspeln. Tofu in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Möhrenraspel und Tofuwürfel darin unter Rühren kurz anbraten. Lauch oder Chinakohlstreifen hinzugeben und ebenfalls kurz mit braten. Gemüse mit der restlichen Gemüsebrühe ablöschen und etwa 8 Min dünsten. Mit den Gewürzen, Zitronensaft und Sojasauce fein abschmecken. Sojasprossen kurz blanchieren. Reis, Sprossen und Nüsse zum Gemüse geben, miteinander vermischen und servieren.

Gebratener Chicoree mit Egerlinge

: Chicoree halbieren, waschen und in Butterschmalz anbraten. Mit wenig Brühe aufgießen und leicht garen. Aus der Pfanne nehmen und auf Tellern anrichten. Kleingeschnittene Egerlinge in Bratfett geben und anbraten. Schinkenstreifen, Körnersenf, Balsamico Essig und etwas Rapsöl dazugeben, abschmecken und auf den angebratenen Chicoree setzen.

Endiviensalat mit Champignons in Balsamicodressing:

: Balsamicoessig in eine Pfanne geben. Tomatenwürfel, Pfeffer und Jodsalz dazugeben und erhitzen. Champignons klein schneiden, dazugeben und mit wenig Meerrettich würzen.

: Endiviensalat putzen, waschen, zerkleinern und auf Tellern anrichten. Mit einigen Chicoreeblättern garnieren und das warme Champignondressing darüber verteilen.

**** UNSER TIP ****

: Zuchtpilze wie z.B. Champignons, Egerlinge und Austernpilze sind reich an Vitamin B1, B2, Pantothensäure, Biotin, Kalium und Kupfer und sorgen somit für Ausgeglichenheit und ruhige Nerven.

Gemüse in Kokosmilch

4 Personen

9 Zutaten:
250 ml Kokosmilch

1 El Fischsauce
1 El Zucker
2 Zitronenblätter
Pfeffer
1 Zwiebel
10 Chinakohlblätter
100 g Zuckerschoten
10 Getrocknete Morcheln

Gemüse in Kokosmilch

Zubereitung ca. 25 Minuten

Morcheln in warmen Wasser 10 Minuten einweichen. Die Zwiebel in Scheiben schneiden. Chinakohl klein schneiden. Morcheln mit einer Schere klein schneiden. Zitronenblätter mehrmals falten. Kokosmilch in einem Wok oder einer großen Pfanne zusammen mit Fischsauce, Zucker, Zitronenblättern und Pfeffer aufkochen. Das Gemüse dazugeben und garen lassen. Die Zitronenblätter vor dem Servieren entfernen.

TIPP: Zusammen mit Reis servieren.

Gemüse Pfanne,

vegetarisch-asiatisch

Zutaten (für 4 Personen)
1 kleiner Chinakohl (etwa 200 g)
200 g Zucchini
2 Möhren

3 Lauchzwiebeln
1 Schalotte
30 g Ingwer (frisch)
1 Zweig Koriander (mit Wurzel)
150 g Tempuramehl batter mix (Asiashop)
2 Tl dunkles Sesamöl
1 El Sojasauce
1 El Reisessig
1 El Zitronensaft
10 Pfefferkörner (weiß)
Öl zum Schmoren

Zubereitung

Schlagen Sie das Tempuramehl mit 200 ml Wasser gut durch und stellen es für etwa 30 Minuten in den Kühlschrank, damit das Mehl gut quellen kann.

In der Zwischenzeit schneiden Sie den Chinakohl in Streifen, das Weiße und Hellgrüne der geputzten Lauchzwiebeln in Scheiben, die Zucchini und die geputzten Möhren in etwa 2 cm große Würfel und den geschälten Ingwer in sehr dünne Scheibchen. Die gepellte Schalotte hacken Sie fein. Vom Koriander schneiden Sie die Wurzeln ab, schneiden diese in kleine Stücke und zerstoßen sie mit den Pfefferkörnern im Mörser. Die Blätter vom Koriander hacken Sie klein. Vermischen Sie den Chinakohl und die Zucchiniwürfel in einer großen Schüssel, würzen mit 1 Tl Sesamöl, 1 Tl Sojasauce, 1 Tl Reisessig, 1 Tl Zitronensaft, der Hälfte des Korianderwurzelpfeffers und den gehackten Korianderblättern. Lassen Sie diese Mischung etwa 10 Minuten ziehen.

In diesen 10 Minuten erhitzen Sie das Öl, geben das restliche Sesamöl zu und schmoren darin die Möhrenwürfel mit den Ingwerscheibchen, den Lauchzwiebelscheiben und der Schalotte an. Löschen Sie mit der restlichen Sojasauce, dem Reisessig und dem Zitronensaft ab und würzen mit dem Rest Korianderwurzelpfeffer. Diese Mischung geben Sie anschließend zu der Chinakohlmischung und vermengen alles gut.

Eine Pieform pinseln Sie gut mit Öl aus, geben die Gemüsemischung hinein und begießen alles mit dem Tempurateig. Backen Sie die Gemüsepfanne bei 175 Grad etwa 15 Minuten im Backofen.

Gemüse Wok

Zutaten für 4 Portionen
25 g Pilze, schwarze
100 g Champignons
1 Paprikaschote(n), grüne
100 g Staudensellerie
2 Möhre(n)

2 Lauchzwiebel(n)
200 g Chinakohl
100 g Brokkoli
1 Glas Maiskolben
1 Bambussprosse(n)
1 Pck. Bohnen - Keime
Öl
Sojasauce
1 Msp. Koriander, gemahlener
1 Msp. Kümmel, gemahlener

Zubereitung

Schwarze Pilze in warmem Wasser etwa 15 Min. quellen lassen und abspülen. Gemüse putzen und waschen. Paprikaschote halbieren und in Stücke schneiden, Champignons und Staudensellerie in Scheiben, Möhren in Stifte, Frühlingszwiebeln in Ringe, Chinakohl in Stücke, Brokkoli in Röschen teilen. Maiskolben, Bambussprossen und Bohnenkeime abtropfen lassen.

Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen. Nach und nach das Gemüse darin andünsten, zuerst das mit der längsten Garzeit, zum Schluss die Gemüsesorten aus dem Glas und die Pilze hinzufügen, so dass alles knackig bleibt. Gemüse mit Sojasoße, Koriander und Kümmel würzen. (Nach Wunsch mit gerösteten Sesamsamen bestreuen und servieren.) Dazu schmeckt Langkorn-Reis.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
06.08.03 Chrissy79

Pfannengemüse aus dem Wok

4 Portionen

225 g Chinakohl
125 g Mais
125 g Brokkoli
1 M.- große Karotte
4 El Öl
1 Tl. Salz
1 Tl. Zucker, braun
1 El Sojasauce, helle (dunkle geht auch ist eigentlich nur fürs Auge)
1 Tl. Brühe, gekörnte
1 Tl. Öl (Sesamöl) (schmeckt auch ohne lecker!)

Gemüse möglichst gleich und sehr fein stifteln. Beiseite stellen. Öl im vorgeheizten Wok erhitzen. Gemüse unter rühren etwa 2 Min. braten.

Salz, Zucker, und Brühe zufügen. Unter Rühren 1 Min. garen. Mit Sojasauce, evtl. Sesamöl nach Geschmack würzen. Geht super schnell und schmeckt lecker als Hauptgericht oder zu Kurzgebratenem.

Pfannengerührtes Gemüse

4 Portionen

50 g Schwarze asiatische Bohnen
; Salz
275 g Broccoli
300 g Möhren
125 g Zuckerschoten
200 g Shiitake-Pilze
250 g Chinakohl
50 g Frische Ingwerwurzel
2 groß. Knoblauchzehen
50 g Walnusskerne
20 g Sesamsaat ungeschält
200 ml Hühnerfond (Glas)
2 El Sojasauce
2 El Dunkles Sesamöl
1 1/2 Bund Koriandergrün
9 El Öl

aus: essen & trinken 02/98

Die Bohnen in reichlich gesalzenem Wasser im geschlossenen Topf bei milder Hitze etwa 45 Minuten leise kochen lassen.

Den Broccoli putzen und in gleich große Röschen teilen. Die Möhren schälen und (weil es dekorativer ist) der Länge nach einkerben. Die Zuckerschoten putzen, einen Keil herausschneiden. Die Shiitake-Pilze putzen und eventuell einen kleinen Stern in die Pilzköpfe einkerben. Den Chinakohl putzen und die Blätter quer in 1-2 cm breite Streifen schneiden.

Ingwer schälen und fein würfeln. Knoblauch pellen und fein würfeln. Walnüsse in einer trockenen Pfanne unter Wenden rösten, dann grob hacken. Sesam in einer trockenen Pfanne unter Wenden goldbraun rösten.

Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Hühnerfond mit Sojasauce, Sesamöl. Ingwer und Knoblauch mischen. Koriandergrün von den Zweigen zupfen.

In einer großen schweren Pfanne (am besten im Wok) 6 tb Öl stark erhitzen und die Möhren darin 2 Minuten unter Wenden kräftig andünsten. Nach 1 Minute die Zuckerschoten dazugeben. Dann die Shiitake-Pilze und den Chinakohl untermischen. Gleichzeitig die Broccoliröschen im restlichen Öl bei starker Hitze kurz anbraten. Den Hühnerfond dazugießen und 1 Minute leise kochen lassen.

Broccoli mit dem Fond und den schwarzen Bohnen unter das restliche Gemüse mischen. Leicht salzen, Koriandergrün, Sesam und Walnuesse untermischen und servieren.

Pfannengerührtes Gemüse mit Kokosmilch

4 Portionen

4 klein. Schalotten
1 Zehe Knoblauch
3 Stangen Staudensellerie
2 klein. Möhre
100 g Pilze (Egerlinge)
100 g Zuckerschoten
3 El Öl
1 Tl. Ingwer, frische Wurzel, fein geraspelt
1/2 Tl. Zitronengras, gemahlen
1/2 Tl. Chilipulver
1 Tl. Sambal Olek
125 ml Kokosmilch
1 El Koriandergrün, gehackt
150 g Chinakohl
Pfeffer aus der Mühle, schwarz

Schalotten und Knoblauch schälen. Übriges Gemüse putzen und waschen. Die Schalotten achteln, die Knobizehe fein hacken. Sellerie in feine Scheiben, Möhren, Egerlinge und Chinakohl in feine Streifen schneiden. Die Zuckerschoten ganz lassen. Öl in einem Wok oder einer hochwandigen Pfanne erhitzen und das Gemüse unter ständigem Rühren darin anbraten. Salzen, die Gewürze hinzufügen und mit der Kokosmilch aufgießen. Aufkochen lassen und bei schwacher Hitze einige Minuten köcheln lassen. Das Gemüse soll gar sein aber noch Biss haben.

Salat

Blattsalate mit Sprossen und Ananasdressing M

450 g Familyschüssel mit Endivien, Chinakohl, Weißkraut, Karotten und Feldsalat

1 Bund Schnittlauch in Röllchen

200 g gemischte Sprossen von Bonduelle

3 Scheiben frische Ananas

2 El Joghurt

einige Tropfen Tabasco

4 El Walnussöl kalt gepresst

1/2 TL Curry

Pfeffer, Salz

Zubereitung

Blattsalate evtl. kurz abbrausen, gut abtropfen und auf Tellern anrichten, Schnittlauch darüber verteilen. Sprossen gründlich durchwaschen, abtropfen lassen und ebenfalls auf den Tellern verteilen. Für das Dressing die Ananas mit einer halben Tasse Wasser pürieren und mit den übrigen Zutaten abschmecken. Unmittelbar vor dem Servieren über den Salat geben. Vorbereitungstipp: Das Dressing kann bereits am Vortag zubereitet werden.

Pro Portion: 75 Kcal

0 mg Cholesterin

5 g Fett , 0,3 BE

Bunter Chinakohlsalat

2 Pers

1/4 rote Paprika gewürfelt

1 kleine Möhren fein gestiftelt

100 g Chinakohl in Streifen geschnitten

1/4 Apfel gewürfelt

1/4 Bund Schnittlauch in Röllchen

Für das Dressing:

1 Prise Salz

1 El Zitronensaft

1 El Reissessig

- 1 Tl frisch geriebener Meerrettich
- 1 El Sesamöl

Zubereitung

Salatzutaten in eine Schüssel geben. Dressingzutaten verrühren und unmittelbar vor dem Servieren über den Salat geben und abschmecken.

Chinakohl in Frischkäsesauce M

- 1 Chinakohl
- 2 Zwiebel
- 1 Tl Öl

200 g Frischkäse, Magerstufe

- Pfeffer
- 2 Tl Zitronensaft
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Petersilie

Chinakohl putzen, halbieren und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Öl erhitzen, Zwiebeln zugeben und glasig werden lassen. Chinakohl zugeben. Den Frischkäse unterrühren, mit Gewürzen und Zitronensaft abschmecken.
Dazu gab es Ofenkartoffel.

Schmeckt auch gut wenn man ihn ganz kurz ins auf Grillstellung gestellte Backrohr gibt.

Chinakohl mit Kümmel

4 Personen

- 1 Chinakohlstaude (ca. 500 g)
- 2 Möhren
- 1 Lauchstange
- 1 El Salz
- 1 Teel. Kümmel
- 6 Pfefferbeeren
- 3 Pimentkörner
- 1-2 Getrocknete Chilischoten
- 3 El Apfelessig
- 3 El Erstklassiges kaltgepresstes Olivenöl

Den Chinakohl putzen, welke Blätter abtrennen, die übrigen gründlich unter fließendem Wasser waschen. Mit einem großen Messer quer in feine Streifen schneiden. Die Möhren mit dem Sparschäler schälen, auf dem Streifenschneider längs in feine Julienne hobeln. (Man kann die Möhren auch längs auf der Aufschnittmaschine in dünne Scheiben schneiden, dann von Hand längs in schmale Streifen schneiden.) Den Lauch in haarfeine Scheibchen schneiden. Diese Gemüse in einer Schüssel mischen, mit dem Salz bestreuen und gründlich durchkneten, bis die Gemüestreifen weicher wirken. Rasch in einem Sieb unter kaltem Wasser abbrausen und gründlich abtropfen. Den Kümmel mit einem großen Messer fein hacken, dann mit Pfeffer, Chili und Piment im Mörser zerstoßen oder mit einem Fleischklopfer zerkleinern. Mit etwas Salz, mildem Essig und gutem Olivenöl verrühren. Das Gemüse damit gründlich mischen und durchziehen lassen.

Chinakohl mit Nuss Rahm Sauce M

Zutaten:

- 1 kleiner Chinakohl
- 2 mittelgroße gelbe Rüben
- 1 kleiner Apfel(nach Belieben auch mehr)

Salatsoße:

200 g süße Sahne

- 1 El Zitronensaft
- 50 g gehackte Walnüsse oder Haselnüsse
- 1 Tl Kräutersalz
- 1/2 Tl Salatgewürz
- 2 El Feingehackte Petersilie oder Dill

Zubereitung:

Chinakohl in feine Streifen schneiden, gelbe Rüben grob raspeln, Äpfel in kleine Würfel schneiden.

Sahne mit Zitronensaft, Nüssen, Gewürzen und Kräutern verrühren und mit den Salatzutaten mischen.

Chinakohl mit Nussdressing

4 Portionen

1 kleiner Chinakohl
2 Möhren
1/2 Staude Bleichsellerie
1/2 Avocado
Saft von 1 Zitrone
3 El Haselnussmus
1 Prise Meersalz
1 Prise Paprikapulver
1 Prise weißer Pfeffer
1 Prise Anis
1/2 Tl Honig
1/2 Bund glatte Petersilie
1 El grob gehackte Haselnüsse

Chinakohl halbieren, Strunk entfernen, den Rest in feine Streifen schneiden. Möhren schälen, halbieren, Bleichsellerie säubern und beides in dünne Scheiben schneiden. Avocado schälen und vierteln. Mit wenig Zitronensaft bestreichen.

Aus Haselnussmus, Zitronensaft, Salz, Paprika, Pfeffer, Anis und Honig ein Dressing herstellen. Mit Möhren, Bleichsellerie und Chinakohl vermischen. Petersilie hacken, zugeben. Ca. 30 Minuten ziehen lassen. Avocadoviertel in Spalten schneiden.

Salat portionieren, jeweils mit Avocadostreifen und Haselnüssen garnieren.

Pro Portion: ca.

3,5 g Eiweiß,
14 g Fett,
6,5 g Kohlenhydrate,
170 kcal / 710 kJ

Reformhaus Kurier 12/2002

Chinakohl mit pikantem Senfdressing

Zutaten für 2 Portionen
300 g Chinakohl, in Spalten
1 Orange(n), in Spalten
1 Bund Schnittlauch, gehackt

1 El Senf
1 Tl Salz
1 Orange(n), den Saft davon
1 El Balsamico
1 Tl Meerrettich, gerieben
1 El Öl (Rapsöl)

Zubereitung

Salatzutaten auf zwei Tellern anrichten. Dressingzutaten verrühren und über dem Salat verteilen.

Brennwert p. P.: 127

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

22.04.05 Regina223

Chinakohl Salat Ei M

2 Personen

1/2 Chinakohl
Für das Dressing:

1 1/2 El Miracle Whip Balance

1/2 Teel. Fondor
Salz, Pfeffer, Essig, Sojasoße
1 El Olivenöl

50 ml Milch 1,5 % ig

1 klein. Zwiebel, fein gehackt
2 Eier, hart gekocht, fein gewürfelt

Chinakohl entblättern, Mittelrippen entfernen, die Blätter in dünne Streifen schneiden und waschen. Dressing aus den Zutaten anrühren, über den Kohl gießen, gut durchmischen und sofort servieren.

Chinakohlsalat

Zutaten (4 Personen)

1 Chinakohl
2 El. chin. Sesamöl
2 El. Speiseöl
2 El. Soja Marinade
2 El. Sherryessig

1/2 El. körniger Senf
1/2 El. süß-scharfe Chilipaste
Salz,
Pfeffer

Zubereitung

Chinakohl vierteln, fein schneiden und Strunk. Aus den anderen Zutaten eine Marinade anrühren, mit Kohl vermischen, 15 min ziehen lassen.

Chinakohlsalat M

1 Chinakohl

1 Becher saure Sahne

1 Becher Creme fraiche

1 Tüte Paprikakräuter
Salz und Pfeffer

eventuell ein bisschen Kaffeesahne zum verdünnen
alles mischen und den kleingeschnittenen Chinakohl unterheben

Chinakohlsalat M F 2



Zutaten für 4 Portionen
1 Kopf Chinakohl

200 g Joghurt, milder

Früchte (1 Clementine oder kleine Orange, oder 2 Mandarinen)
½ Apfel
1 Zitrone(n), den Saft

Zucker
Salz
Pfeffer

Joghurt mit dem Zitronensaft vermengen, mit ca. 1 TL Zucker (bei der angegebenen Menge für 4 Pers.) und je einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Clementine schälen und würfeln, Apfel in ganz kleine Stücke schneiden. Chinakohl schneiden und alles miteinander vermengen. Ca. eine Viertelstunde ziehen lassen.
Schmeckt auch gut unter Beigabe von z.B. Lollo Bianco und ein paar Karottenstückchen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
13.06.04 Jerry123

Chinakohlsalat Kathie M

Zutaten für 4 Portionen
1 m.-großer Chinakohl
2 m.-große Karotte(n)
1 Zwiebel(n)

200 g Joghurt, fettarm

1 halbe Zitrone(n), den Saft davon
Salz und Pfeffer
Zucker (Honig)

Zubereitung

Den Kohl in feine Streifen schneiden, die Karotten fein raspeln und die Zwiebel ganz fein würfeln. Den Joghurt mit dem Saft, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Alles miteinander vermischen und gut 10 Minuten ziehen lassen.

Wir essen ihn gern beim Grillen oder zu Fisch.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
10.12.04 kathie

Chinakohlsalat mit Äpfeln M

Zutaten für 3 Portionen
1 kleiner Chinakohl

1 Kohlrabi
1 Apfel
½ Bund Radieschen

100 g Käse (Emmentaler), klein gewürfelt

3 El Kürbiskerne, geröstet

½ Liter Joghurt (Magerjoghurt)

3 Zehe/n Knoblauch

Essig (Apfelessig)

Zitronensaft

Gewürzmischung für Hühnersuppe, (Instant)

Salz

Pfeffer

Zubereitung

Chinakohl in feine Streifen schneiden, salzen mit einem Schuss Apfelessig vermischen und ziehen lassen. Kohlrabi schälen und grob reißen. Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden, mit etwas Zitronensaft beträufeln. Radieschen halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Alle diese Zutaten vermischen.

Knoblauchzehen in das Joghurt pressen, Hühnersuppengewürz, Salz und Pfeffer dazugeben, mit einem Schuss Apfelessig gut verrühren, abschmecken. Eventuell zarte Kohlrabiblätter fein schneiden und unterrühren. Joghurtdressing über den Salat gießen, gut vermischen und ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren den Emmentaler darunter mischen und mit Kürbiskernen bestreuen.

Dazu passt sehr gut getoastetes Kürbiskernbrot und Shrimps.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

09.02.03 Froschi

Chinakohlsalat mit Avocado und Sprossen M

150 g Joghurt,

40 g saure Sahne,

1 Tl Senf,

½ -1 El Obstessig,

¼ Tl Honig,

Meersalz,

Pfeffer,

3 El natives Olivenöl,

300 g Chinakohl,

200 g Möhren,
200 g Avocado,
100 g Weizenkeimlinge,
75 g Alfalfasprossen,
6 El Kressesprossen,

Setzen Sie 7 Tage vorher 2 El Alfalfasprossen und 1 El Kressesamen zum Keimen an und 2 Tage vorher 40 g Weizen. Joghurt, saure Sahne, Senf, Obstessig, Honig, Meersalz, Pfeffer und Olivenöl verrühren und abschmecken. Chinakohl in dünne Streifen schneiden, Möhren grob raspeln und Avocado in Spalten schneiden. Chinakohlstreifen auf einer Platte verteilen. Möhrenraspel esslöffelweise darauf verteilen, Avocadospalten und Alfalfasprossen dazwischen setzen. Sauce über den Salat träufeln. Weizenkeimlinge darüber streuen und mit Kressesprossen garnieren.

Chinakohlsalat mit Champignons M

Zutaten für 4 Portionen

200 g saure Sahne

3 El Essig (Obstessig)
1 El Senf, milder
2 Tl Honig
½ Tl Salz
Pfeffer, schwarzer
4 El Öl (Olivenöl)
250 g Chinakohl
2 kleine Zwiebel(n)
2 kleine Äpfel
100 g Champignons
40 g Haselnüsse
1 Kästchen Kresse

Zubereitung

Sahne, Essig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer gut vermischen, anschließend das Olivenöl gründlich unterrühren. Abschmecken! Kohl längst halbieren, Strunk herausschneiden, den Rest in feine Streifen schneiden. Zwiebeln fein würfeln, Apfel mit Schale in kleine Würfel, Champignons blättrig schneiden. Nüsse grob hacken. Die Salatzutaten in eine Schüssel geben, mit der Salatsauce vorsichtig mischen. Mit Kresse bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
11.06.03 Amidala74

Chinakohlsalat mit Mandarinen M

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Chinakohl
- 1 Dose/n Mandarine(n), in Schnitze (175g Einwaage)

300 g Joghurt

- etwas Curry
- Salz
- Pfeffer, weißer
- 1 TL Zucker

Zubereitung

Vom Chinakohl die äußeren Blätter entfernen. Die übrigen Blätter ablösen, gut waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Die Mandarinen abtropfen lassen, den Saft auffangen. Joghurt, etwas Currypulver, Salz, Pfeffer, Zucker und 2 EL Mandarinsaft miteinander verrühren. Das Dressing über den Salat geben und alles gut vermischen. Die Mandarinschnitzchen vorsichtig unterheben und den Salat bis zum Servieren etwa 15 Min. durchziehen lassen

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

26.11.02 pasta100

Chinakohlsalat mit Pfiff M

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Chinakohl, in feine Streifen schneiden
- 75 g Walnüsse, grob gehackt
- 10 g Butter
- 1 EL Zucker
- Salz und Pfeffer, zum Abschmecken
- 2 TL Senf
- 3 EL Essig (Himbeeressig)

1 Becher Joghurt (Magermilchjoghurt)

- 6 EL Öl (Walnussöl)
- Wasser
- 1 TL Zucker, je nachdem wie süß man es mag

Zubereitung

Die Nüsse in einer Pfanne leicht anrösten. Den Zucker zugeben und flüssig werden lassen. Butter dazugeben und gründlich durchrühren. Das ganze auf ein Stück Backpapier geben und kalt werden lassen.

Joghurt, Senf, Himbeeressig, etwas Wasser (1-2EL) mit etwas Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Das Öl dazugeben und alles zu einer Soße verrühren (geht super im Schüttelbecher).

Die kalt gewordenen Nüsse noch einmal grob hacken. Ca. die Hälfte davon unter den Chinakohl heben. Die Soße dazugeben und alles noch einmal gut durchheben. Die restlichen Nüsse oben auf den Salat geben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

27.05.05 Hermine

Chinakohlsalat mit süß M

- saurem Joghurtdressing

Zutaten für 5 Portionen

1 Chinakohl

500 g Natur-Joghurt

150 g Schmand

etwas Milch

1 Zitrone(n), der Saft davon

2 El Zucker (je nach Geschmack evtl. auch mehr)

Kräuter, gemischte (z.B. Zitronenmelisse, Dill oder auch alles weitere aus dem Garten), gehackt

evtl. Milch

Zubereitung

Strunk der Chinakohlblätter entfernen, gründlich waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden.

Joghurt mit Schmand, Zitronensaft, Zucker und gehackten Kräutern vermischen (eventuell etwas Milch hinzugeben.).

Etwa 1 Std. durchziehen lassen und je nach Geschmack nochmals mit Zitronensaft und Zucker abschmecken.

Chinakohl auf Tellern anrichten, die Sauce darüber geben und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

03.05.06 monamaus6

Chinakohlsalat pikant

Zutaten für 4 Portionen

600 g Chinakohl
1 kleine Zwiebel(n)
3 El Öl
2 El Essig
2 El Tomatenketchup
1 Tl Senf
1 Tl Zucker
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Vom Chinakohl die äußeren Blätter entfernen, den Chinakohl halbieren, in schmale Streifen schneiden, waschen und gut abtropfen lassen.

Zwiebel abziehen, fein würfeln, mit Öl, Essig, Ketchup, Senf und Zucker verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Chinakohl vermengen. Den Salat sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

11.01.04 belladonna01

Couscoussalat mit Avocado

Zutaten für 8 Portionen

300 g Couscous
1 Tl Salz
400 ml Wasser
400 g Karotte(n), schmale
1 Chinakohl, 700g
2 Zwiebel(n), 80g
2 El Olivenöl
150 g Erbsen, tiefgekühlte
100 ml Gemüsebrühe

Für die Sauce:

200 ml Zitronensaft
Salz und Pfeffer
200 ml Olivenöl, (extra Vergine)
5 Zweig/e Pfefferminze

2 Avocado(s)

Zitronensaft, zum Beträufeln

Zubereitung

Couscous und Salz in eine große Schüssel geben. Wasser erhitzen und kochend heiß über das Couscous gießen. Zugedeckt 15 Minuten quellen lassen. Die Körnchen mit einer Gabel lockern.

Die Karotten in feine Rädchen, den Chinakohl in Streifchen schneiden. Die Zwiebeln fein hacken. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen. Die Zwiebeln darin andünsten. Das Gemüse beifügen und mitdünsten. Die Erbsen begeben und ebenfalls mitdünsten. Mit Bouillon ablöschen. 15 Minuten zugedeckt, bei kleiner Hitze knapp weich dünsten. Leicht auskühlen lassen.

Für die Sauce Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl gut verrühren. Die Pfefferminzblätter von den Zweigen streifen. Einige schöne Blätter für die Garnitur aufheben. Den Rest sehr fein hacken. In die Sauce geben.

Couscous mit Gemüse und Sauce sorgfältig anmachen. In eine Schüssel anrichten. Zudecken und bis zum Servieren kühl stellen.

Die Avocados kurz vor dem Servieren halbieren, vom Stein drehen und schälen. In schöne Schnitze schneiden und sofort mit wenig Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht verfärben. Dekorativ auf dem Couscous anordnen und mit Pfefferminzblättern ausgarnieren.

Brennwert p. P.: 241

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

29.11.05 schnuebi

Exotischer Chinakohlsalat

Zutaten für 4 Portionen

200 g Chinakohl

1 Apfel

1 Orange(n)

200 Ananas, frisch oder aus der Dose

3 El Zitronensaft

1 Tl Öl

3 El Ananassaft

Salz

Pfeffer

Currypulver

Zubereitung

Chinakohlsalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Apfel waschen, entkernen und mit Schale in kleine Stückchen schneiden. Mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit er nicht braun wird. Die Orange vorsichtig filetieren.

Aus Zitronensaft, Öl und Ananassaft eine Marinade herstellen und mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Obst und Salat miteinander vermengen und erst kurz vor dem Servieren mit der Marinade anrichten.

Brennwert p. P.: 89

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

11.03.05 Bärin

Frischer Chinakohlsalat M

Zutaten für 4 Portionen

½ Chinakohl

200 ml süße Sahne

1 kl. Dose/n Mandarine(n)

½ Zitrone(n)

3 El Zucker

Zubereitung

Einen halben Chinakohl in Streifen zerschneiden. Für die Soße 200 ml süße Sahne und 3 Esslöffel Zucker kurz aufschlagen. Die Zitronen auspressen und ca. die Hälfte des Saftes unter die Sahne-Zuckermischung geben. Nach Geschmack auch noch etwas Flüssigkeit der Dosenmandarinen dazugeben. Nun den Chinakohl mit der Soße übergießen und anschließend die abgetropften Mandarinen unterheben. das ganze gut Mischen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

26.08.02 KaRo1997

Fruchtiger Chinakohl Salat

Zutaten für 4 Portionen

½ Zitrone(n), den Saft

½ Orange(n), den Saft

3 El Öl

1 El Honig

250 g Chinakohl, nach Bedarf auch mehr

1 Zwiebel(n)

1 Orange(n)
1 Apfel
Salz
Pfeffer
50 g Rosinen, eingeweicht
1 Banane(n), in Scheiben geschnitten

Zubereitung

Zitronen- und Orangensaft mit Honig und Öl verrühren, Kohl fein hobeln. Zwiebel und Obst in Stückchen schneiden. Alle Zutaten nun gut in einer Schüssel vermengen und durchziehen lassen.

Rosinen und Banane kann man je nach Geschmack auch weglassen. Ich finde aber, die Rosinen geben erst den richtigen Pep.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
18.02.06 lordseagle

Fruchtiger Chinakohlsalat

(für 4 Personen)

300 g Sojaghurt
2 bis 3 El Obstessig
Sesam-Mus (Tahin)
gemahlener Piment
gemahlener Anis
Cayennepfeffer
Salz
weißer Pfeffer
400 g Chinakohl
2 Orangen
1 Zwiebel
1 Bund Radieschen

Den Sojaghurt, den Obstessig und das Sesam-Mus gut verrühren und mit Piment, Anis, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Chinakohl waschen und putzen, dann in dünne Streifen schneiden. Die Orangen filetieren (die weißen Innenhäute entfernen). Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Nun die Salatsauce vorsichtig mit den übrigen Zutaten mischen und servieren.

Frühlingssalat

DIA

4 Portionen

120 g Kopfsalat
200 g Chinakohl
120 g Orangenfilets (1 große Orange)
50 g Radieschen
1 El Olivenöl
1 El Orangensaft
Weinessig, Salz, Pfeffer, Petersilie

Waschen Sie den Salat und schwenken Sie ihn trocken. Schneiden sie die geschälte Orange und die gewaschenen Radieschen in feine Scheiben. Stellen Sie nun aus Öl, Weinessig, Salz und Pfeffer eine Marinade her. Diese mit dem Orangensaft kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

Nährwerte pro Portion: 47 kcal; 3 g Fett; 0 mg Chol; ¼ BE; 2 g Ba

Frühlingssalat M

Zutaten für 8 Portionen
1 kleiner Chinakohl
1 Salatgurke(n)
2 Paprikaschote(n), rote
1 Bund Radieschen

250 ml süße Sahne

250 g Joghurt

6 El Zucker
½ Tl Salz
1 Prise Pfeffer
125 ml Zitronensaft
1 El Essig
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Petersilie
1 Bund Dill

Zubereitung

Den Chinakohl vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl in Streifen schneiden. Die Salatgurke gründlich waschen und ungeschält längs halbie-

ren. Dann in Würfel schneiden. Die Paprika halbieren, die Kerne entfernen und ebenfalls würfeln. Die Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Alles leicht in einer Schüssel vermischen.

Für die Soße, die Sahne mit dem Joghurt, dem Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Dann den Essig und den Zitronensaft hinzufügen. Zum Schluss die Kräuter waschen, hacken und unterrühren. Die Soße über dem Salat verteilen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
25.02.03 Chrissy79

Gemüsesalat und Sesamsauce

2 Portionen

100 g Gemüsezwiebel
; Salz
50 g Zuckerschoten
1/2 Bund Radieschen
1 Karotte
3 Scheiben Chinakohl
1 El Weißweinessig
2 El Zitronensaft
2 El Reiswein
3 El Sesamöl
1 El Wasser
1/2 Tl. Zucker
; Pfeffer
100 g Tofu
3 El Sesamsamen; geschält
1 El Sojasauce
4 El Orangensaft

Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden, gut salzen und ziehen lassen. Zuckerschoten putzen und in kochendem Salzwasser in ca. zwei Minuten bissfest garen. In einem Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Zuckerschoten schräg halbieren. Zwiebelringe abspülen und trocken tupfen.

Radieschen putzen, waschen und in feine Stifte raspeln. Karotte schälen und in ca. vier Zentimeter lange Streifen schneiden. Dann Chinakohlblätter waschen und quer in dünne Streifen schneiden.

Essig, Zitronensaft, Hälfte des Reisweins, 1/3 des Sesamöls und Wasser verrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Gemüse einzeln mit der Marinade vermischen.

Tofu mit 2/3 der Sesamsamen im elektrischen Zerkacker pürieren. Mit Sojasauce und übrigem Wein und Öl glatt rühren.

Restliche Sesamsamen in der Pfanne rösten. Marinierte Gemüse und Tofusauce anrichten. Mit Sesam bestreuen.

Als Vorspeise zu Nudeltopf mit Garnelen und Pflaumenwein-Birne mit Orangengelee.

Graue Erbsen Salat M

Zutaten für 6 Portionen

- 1 Chinakohl
- 1 Knolle/n Fenchel
- 1 Bund Staudensellerie
- 1 Apfelsine(n)
- 1 Stück Ingwer
- 1 Zitrone(n)

250 g Crème fraîche

250 g Erbsen, grau (Kapuzinererbsen)

Zubereitung

Graue Erbsen ca. 5 Stunden einweichen, 1,5 Stunden kochen und über einem Sieb abwaschen. Gemüse, Salat und Apfelsine in Streifen schneiden. Ingwer reiben und mit Zitronensaft, Creme fraîche und Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen. Das Dressing mit dem Salat vermengen und zuletzt die Grauen Erbsen unterheben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

12.12.05 Wattwurm

Kalifornischer Chinakohlsalat M

Hier kommen Früchte ins Spiel, der Salat wird milder, süßlicher ange-macht und bekommt einen Hauch von asiatischer Würze.

Für vier Personen:

- 1 Chinakohlstaude (ca. 400 g)
- 1 kleiner Eissalatkopf
- je eine Handvoll Frisée, Chicoree oder Trevisoradicchio

1 Pommes (dickfleischige Grapefruitart) oder
1 Orange
1 Stange Bleichsellerie
1 Kräuterstrauch: asiatische Kräuter wie Thai-Basilikum, Koriandergrün, Eu-
ropakoriander oder europäische Kräuter, wie Petersilie, Schnittlauch, Est-
ragon, Dill, Basilikum etc.

Marinade:

1/2 Becher Joghurt

2 EL Chilisauce
2 EL Zitronensaft
1 EL Teryaki- oder Sojasauce
1 TL Sesamöl

Shitake Salat

4 Portionen

200 g Shitake Pilze; in schmale Stücke geschnitten

FÜR DIE PILZMARINADE

1/2 Knoblauchzehe; zerdrückt
45 ml Olivenöl
15 ml Sesamöl
1/4 TL Zucker
2 TL Sojasauce
2 TL Balsamessig
-Salz
-Frischer Pfeffer

FÜR DIE VINAIGRETTE

2 TL Balsamessig
60 ml Reisweinessig
2 TL Olivenöl
2 TL Ahornsirup
1/8 TL Knoblauch; zerdrückt
12 Koriandersamen grob zermahlen
6 Minzeblätter; grob gehackt
1 sm Chili; rot, fein gehackt
2 TL Sesamsamen; schwarz
Salz

Frischer Pfeffer

FÜR DIE GEMÜSE

100 g Chinakohl
2 Karotten; geschält und fein geraspelt
25 g Zuckererbsen; zerkleinert
75 g Bohnensprossen; gewaschen und getrocknet
2 Groß Frühlingszwiebeln fein zerkleinert
25 g Ingwerwurzel; geschält und fein geraspelt
15 g Erdnüsse; geröstet
12 Korianderblätter; frisch

Das Rezept schaut auf den ersten Blick etwas aufwendig aus. Ist es aber nicht. Das ganze lässt sich relativ schnell zubereiten.

Die Shiitake vorsichtig vom Schmutz befreien. Auf keinen Fall waschen, da die Shiitakepilze das Wasser wie ein Schwamm aufsaugen.

Alle Ingredienzien für die Marinade vermischen, in eine Pfanne geben und zum kochen bringen. Nun die Pilze dazugeben. Pfanne vom Herd nehmen und das ganze für eine Stunde marinieren lassen.

Die Zutaten für die Vinaigrette vermischen.

Die Gemüse in eine Schüssel geben, ausreichend Vinaigrette darüber gießen und abschmecken. Bei Bedarf noch nachwürzen. Die Gemüse auf vier Tellern verteilen und mit den marinierten Pilzen umgeben. Über alles noch ein paar Tropfen der noch übriggebliebenen Vinaigrette geben.

Frisch servieren.

Süßer Salat F 6



Zutaten für 4 Portionen

1 kleiner Chinakohl

4 Apfelsine(n)

200 g Rosinen
1 El Zitronensaft

Chinakohl vierteln und waschen. In ca. 1-2cm (je nach Bedarf) kleine Streifen schneiden und ab in die Schüssel damit. Apfelsinen schälen und in Stücke teilen. Auf dem Salat verteilen. Zitronensaft darüber träufeln. Rosinen darüber streuen, bis so gut wie alles damit bedeckt ist. Wenn man möchte, kann man den Salat noch eine gute Stunde ziehen lassen. In der Weihnachtszeit einfach noch etwas Zucker & Zimt über die Apfelsinen streuen. Schmeckt herrlich zu Baguette, belegten Broten oder Häppchen. Bon Appetit!

Brennwert p. P.: 150

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

16.06.03 die.Manu

Suppe

Chinakohl Kartoffel Eintopf M F 1



Zutaten für 4 Portionen

1 kg Kartoffeln, festkochende

½ kg Zwiebel(n), rote (ersatzweise normale Zwiebeln)

40 g Butter oder Margarine

2 Becher Schlagsahne, (je 200g)

125 ml Fleischbrühe oder Gemüsebrühe

1 Chinakohl oder Spitzkohl (ca. 750g)

1 Bund Schnittlauch

Salz und Pfeffer

Muskat

Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen und in schmale Spalten schneiden. Zwiebelspalten in heißem Fett andünsten. Kartoffelwürfel sowie Sahne und Brühe zufügen. Im geschlossenen Topf etwa 20 Minuten garen. Äußere Chinakohlblätter entfernen. Den Rest in einzelne Blätter teilen. Chinakohlblätter abspülen und in Stü-

cke schneiden. Chinakohl zu den Kartoffelwürfeln geben und weitere 5 Minuten garen. Schnittlauch in dünne Röllchen schneiden. Die Hälfte unter das Gemüse rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Beim Servieren mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen. Und wie bei jedem Eintopf schmeckt dieser auch am nächsten Tag doppelt gut!

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
13.04.04 Stubentiger

Eiersuppe mit Mu-Err Pilzen 2 Ei

2 Eier

15 g Mu-Err Pilze, in Wasser eingeweicht
50 g Chinakohl, am besten das Innere
3 g Salz
2 El Öl
500 ml Klare Brühe
1 g Glutamat

Die Eier verquirlen. Die Pilze und den Kohl waschen und in Scheiben schneiden.

Das Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen. Die Eier hineingießen, braten und danach zerkleinern.

Die klare Brühe, Salz, Pilze und den Kohl dazugeben und alles kurz aufkochen.

Am Ende einer Mahlzeit servieren.

03.03.1994

Gemischter Kohleintopf M

Zutaten für 4 Portionen

700 g Blumenkohl
400 g Rosenkohl
350 g Wirsing
300 g Chinakohl
100 g Butterschmalz
1 Msp. Muskat
2 El Kümmel
1.5 El Pfeffer - Körner, rote getrocknete oder schwarze
2 El Brühe, gekörnte

400 ml Wasser

100 g Käse, geriebener

Zubereitung

Blumenkohl, Rosenkohl, Wirsing und Chinakohl waschen und putzen. Den Blumenkohl in Röschen schneiden, Wirsing und Chinakohl in kleine Stücke schneiden.

Das Butterschmalz in einem breiten Topf erhitzen. Den Blumenkohl 7 Minuten von allen Seiten anbraten. Nach und nach Rosenkohl, Wirsing und Chinakohl dazugeben, weitere 10 Minuten schmoren.

Muskat, Kümmel, Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Brühe und Wasser dazugeben und bei geschlossenem Topf 20 Minuten bei kleiner Hitze fertig schmoren.

Den Käse unterrühren und 5 Minuten ziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

15.12.05 ulkig

Gemüsesuppe

4 Mu-Err Pilze
2 Frühlingszwiebeln
1/2 Knoblauchzehe
4 Tomaten
(Flaschentomaten)
100 g Staudensellerie
100 g Chinakohl
1/2 Tasse Frische Sojabohnenkeimlinge
3 El Öl
3 El Helle Sojasauce
2 Tl. Salz
1/2 Tl. Weißer Pfeffer
1 Prise Ingwerpulver
2 Tl. Gehackte glatte Petersilie
1 Ltr. Heiße Brühe

Die Mu-Err in kaltem Wasser einweichen. Die Frühlingszwiebeln fein hacken. Die Knoblauchzehe schälen und zerdrücken. Die Tomaten häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Den Staudensellerie und den Chinakohl waschen und in dünne Streifen schneiden. Die Sojabohnenkeimlinge waschen und abtropfen lassen. Öl im Wok erhitzen und die Frühlingszwiebeln glasig anbraten. Die abgetropften Pilze und das Gemüse zufügen und unter ständigem Rühren bei sehr

starker Hitze 2-3 min anbraten. Die Sojasauce, das Salz, den Pfeffer, den Ingwer und die Petersilie zufügen. Mit der Hühnerbrühe auffüllen. Das Ganze dann so 2-3 min (nicht länger) kochen lassen. Fertig!

07.01.1994

Gemüsesuppe italienisch M DIA

100 g Möhren
100 g Sellerieknolle

ODER

Weißer Rüben, Pastinake, Süßkartoffeln
200 g Weißkohl ODER--Zarten Wirsing
100 g Blumenkohl ODER Brokkoliröschen
200 g Festkochende Kartoffeln
oder Menge nach individueller KH-Berechnung
20 g Butter/Margarine
1/2 l Brühe
Petersilie; gehackt
Evtl. Selleriegrün

15 g Evtl. Parmesan

VARIATION

Chinakohl

Möhren und Sellerieknolle (oder weiße Rüben, Pastinake, Süßkartoffeln), Weißkohl oder Wirsing, Blumenkohl oder Brokkoliröschen und die Kartoffeln in feine Stifte schneiden und bei milder Hitze in der Butter/Margarine dünsten. Die Brühe angießen. 10-15 Min. leise köcheln lassen, das Gemüse soll Biss haben. Eventuell mit einer Prise gemahlenem Kümmel würzen.

Gehackte Petersilie und auch feingeschnittenes Selleriegrün sowie den Parmesankäse über die fertige Suppe streuen.

Variation: Dieses Gericht schmeckt auch mit Chinakohl; er ist im Winter fast überall frisch erhältlich.

Peking Suppe Süß Sauer Suppe 2 Ei F 5



Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zwiebel(n)
- 2 El Sojasauce, je helle und dunkle
- 1 Liter Wasser
- 1 El Tomatenmark
- 1 handvoll Bambussprosse(n)
- 1 handvoll Sojabohnen
- 1 handvoll Maiskölbchen, kleine
- 1 handvoll Sojasprossen
- 1 El Speisestärke
- 3 El Essig (dunkler Reisessig)
- 2 El Zucker
- Salz

2 Ei(er)

- 1 El Hühnerbrühe, Pulver, chinesisches
- 1 El Öl (Sesamöl)
- 1 handvoll Chinakohl
- 1 Tl Sambal Oelek
- 1 Stück Ingwer
- 2 Zehe/n Knoblauch

Das Erdnussöl stark erhitzen, Zwiebel, Ingwer und Knoblauchzehen klein schneiden stark anbraten, helle und dunkle Sojasoße darüber geben, mit 1 Liter Wasser ablöschen, alles zum Kochen bringen, Tomatenmark einrühren, je eine Hand voll kleingeschnittene Bambussprossen, Sojabohnen, Maiskölbchen, Sojasprossen dazugeben, wer will kann auch noch beliebig andere Gemüse verwenden, zum Beispiel Pilze, Brokkoli oder Palmenherzen.

Alles aufkochen, Stärke mit Wasser vermischen und einrühren, dunklen Reisessig, Zucker, Salz dazugeben, Eier verquirlen, langsam im Kreis in die Suppe gießen, kurz warten bis das Ei stockt und dann vom Boden des Woks schaben, und vom Feuer nehmen, chinesische Hühnerfleischbrühe (Pulver), Sesamöl, geschnittenen Chinakohl und Sambal Oelek für die Schärfe dazugeben. Wer will, kann am Schluss auch noch angebratenes Hühnchenfleisch hinzugeben.

Das ganze Rezept hört sich auf Grund der vielen Zutaten sehr aufwendig an, ist aber total simpel, eigentlich muss man alles nur zusammenschütten und es gelingt in der Regel immer.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
10.10.04 CarrieBradshaw

Vollkorn

Chinakohl mit Cashewkernen

4 Pers.

400 g Vollkornnudeln (Spiralen)
1 großer Chinakohl
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 kleine rote Chilischoten
2 El Öl
3 El Cashewkerne
Salz,
Schwarzer Pfeffer

Die Nudeln in reichlich leicht gesalzenem Wasser ca. 8 Min bissfest garen, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Den Kohl waschen, putzen und klein schneiden. . Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Chilischoten waschen, längs einritzen, entkernen und in sehr feine Ringe schneiden. (Wenn man nicht mit Handschuhen arbeitet, danach sofort die Hände waschen). In einer großen beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Cashewkerne goldbraun rösten. Kohl, Zwiebeln, Chili und Knoblauch hinzufügen und alles unter Rühren 6-8 Min braten. Die Nudeln unter das Gemüse rühren, kurz mitbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

462 kcal, 11 g Fett = 21 %, 4 BE

Gefüllte Paprika mit Chinakohl und Pilzen M

4 Personen

200 g Grünkern
400 ml Gemüsebrühe
1 klein. Chinakohl
4 Bunte Paprikaschoten
125 ml Gemüsebrühe

250 g Champignons

1 El Butter

100 ml Sahne

1 El Fein gemahlenes Weizen-Vollkornmehl

Kräutersalz

Flüssigwürze

1 Bund Schnittlauch

1 Grünkern auf einem Sieb heiß abspülen und in der Gemüsebrühe bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten zugedeckt dünsten.

2 Chinakohl in schmale Streifen schneiden. In Salzwasser etwa 5 Minuten blanchieren und auf einem Sieb abtropfen lassen.

3 Von den Paprikaschoten Deckel abschneiden und aushöhlen. Grünkern mit Chinakohl vermengen und in die Schoten füllen. Deckel darauf und Paprika in eine Form setzen.

4 Gemüsebrühe angießen und im Ofen bei 200 °C (Heißluft 180 °C) etwa 35 Minuten garen.

5 Champignons in Scheiben schneiden und anbraten. Sahne mit Mehl verrühren. Champignons damit ablöschen. Kurz aufkochen.

6 Mit Kräutersalz und Flüssigwürze abschmecken. Schnittlauchröllchen dazu und Pilzsauce zu den Paprikaschoten gießen.

Gemüseintopf mit Nudeln

Kohlenhydrat-Gericht für 2 Pers.

2 Karotten (150 g)

1 Stück Knollensellerie (50 g)

1 Stück Lauch (50 g)

100 g Chinakohl oder Wirsing

2 El TK- Maiskörner (40 g)

600 ml Gemüsebrühe (Instand)

1 kleines Lorbeerblatt

1 kleiner Zweig Liebstöckel (Maggikraut)

40 g feine Vollkorn-Suppennudeln

weißer Pfeffer,

Meersalz

2 El frische, feingewiegte Petersilie

Karotten würfeln, Lauch längs halbieren, quer in Scheiben schneiden.

Chinakohl oder Wirsing in Streifen schneiden, mit dem Mais mischen.

Brühe aufkochen, Lorbeer, Liebstöckel und das Gemüse hinzugeben.
Bei halbgeöffnetem Deckel 10 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Die Fadennudeln evtl. grob zerdrücken, in die köchelnden Suppe geben, durchrühren und nach Anweisung 5-7 Min. mit köcheln.

Lorbeerblatt und Liebstöckelzweig herausnehmen.
Eintopf mit Pfeffer und Salz abschmecken, mit Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. ½ Stunde

Pro Portion: ca. 144 kcal

Fisch + Fleisch

Fisch

Chinakohlsalat

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Chinakohl
1 kl. Stange Lauch
Salz,
weißer Pfeffer
2 Karotten
1 Knoblauchzehe
6-7 El Sojasoße
1-2 El flüssiger Honig
1/2 Teelöffel Sambal Oelek

400 g Lachsfilet

1 El Butter
50 g Alfalphasprossen oder Radieschen

Zubereitung:

Chinakohl und Lauch putzen und waschen. Kohl in Streifen und Lauch in feine Ringe schneiden. Dann in kochendem Salzwasser 1-2 Minuten blanchieren. Abschrecken und abtropfen lassen.

Karotten schälen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Sojasoße, 2 El Wasser, Honig und Sambal

Oelek verrühren. Vorbereitete Salatzutaten und Soße mischen, etwas ziehen lassen.

Lachs waschen, mit Küchenrolle trockentupfen und in 8-10 Stücke schneiden. Im heißen Fett pro Seite ca. 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Inzwischen Alfalhasprossen waschen und abtropfen lassen. Salat und Lachs auf einer Platte anrichten. Alfalhasprossen drüberstreuen.

Chinakohlsalat mit gebratenen Garnelen M

Zutaten für 2 Portionen

125 g Chinakohl

50 g Bambussprosse(n)

50 g Sojasprossen

100 g Möhre(n)

40 g Butter

125 g Garnele(n), tiefgekühlt

50 g Austernpilze

Salz und Pfeffer

100 g Kefir

1 El Sojasauce

Curry, reichlich

1 El Zitronensaft

2 Scheibe/n Baguette

Zubereitung

Vom Chinakohl den Strunk herausschneiden, den Salat in fingerbreite Streifen schneiden, kurz lauwarm waschen und trocken schleudern, Bambussprossen und Sojakeimlinge abgetropft untermischen. Möhren schälen, in feine Stifte schneiden und untermengen. Salatmischung auf zwei Tellern anrichten. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Garnelen von allen Seiten darin anbraten, dann die geviertelten Austernpilze dazugeben und kurz mitbraten. Garnelen und Pilze mit Pfeffer und Salz würzen und auf dem Salat anrichten. Kefir mit Sojasauce, Pfeffer, Salz, Curry und Zitronensaft verrühren und das Dressing über den Salat verteilen. Mit einer Scheibe Baguette servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

30.04.02 Biene62

Chinakohlsalat mit Lachs

4 PERSONEN:

1 Chinakohl (ca. 1,2 kg)

1 Stange Porree (Lauch)

Salz

250 g Möhren

1 Knoblauchzehe

5 El Sojasoße

1 2 El Honig

1 gestr. Tl Sambal Oelek

8 Scheiben Lachsfilet (a ca. 75 g)

1 El ÖL

50 g Radieschensprossen

Petersilie zum Garnieren

1. Den Chinakohl und den Porree putzen und waschen. Den Kohl in Streifen, den Porree in feine Ringe schneiden und kurz in kochendem Salzwasser blanchieren. Sofort abgießen und abtropfen lassen. Möhren putzen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Die Knoblauchzehe schälen und hacken.

2. Die Sojasoße und den Honig verrühren. Knoblauch und Sambal Oelek darunter mischen. Die Salatzutaten anschließend mit der Vinaigrette vermengen und etwas ziehen lassen.

3. Die Lachsscheiben waschen und trockentupfen. Das Öl erhitzen. Den Fisch darin von beiden Seiten etwa 5 Minuten bei mittlerer Temperatur braten. Salzen und pfeffern. Den Chinakohlsalat und die Filets anrichten. Sprossen darüber verteilen und dann nach Belieben mit Petersilie garniert servieren.

Zeitaufwand: ca. 50 Minuten

Nährwert:

pro Portion ca. 1760 kJ/400 kcal, E 36 g, F 26 g, KH 11 g

Vida Nr.9/02

Chinakohlsalat mit pikanter Sauce Mayo M

Zutaten für 4 Portionen

600 g Chinakohl

3 kleine Tomate(n)

0.33 Salatgurke(n)

2 kleine Zitrone(n), ungeschält

100 g Shrimps oder Krabbenfleisch

3 El Mayonnaise

3 El saure Sahne

Cayennepfeffer

Pfeffer

Chilipulver

Zubereitung

Chinakohlblätter lösen, waschen, abtropfen lassen, in schmale Streifen schneiden. Einen flachen Teller nehmen, ihn mit den Chinakohlstreifen auslegen. Tomaten waschen, vierteln, Salatgurke in Scheiben schneiden, auf dem Chinakohl verteilen. Zitrone mit heißem Wasser abbrühen, in dünne Scheiben schneiden, diese vierteln und mit den Shrimps oder Krabbenfleisch auf dem Salat verteilen.

Für die Sauce Mayonnaise, saure Sahne und Gewürze verrühren. Sauce auf dem Salat verteilen. Dazu schmeckt Baguette.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

29.08.03 astuke

Chinakohlsalat mit Sahne M

Thunfisch Soße

Zutaten für 4 Portionen

1 Chinakohl

1 Becher saure Sahne

1 Dose/n Thunfisch, im eigenen Saft

2 El Essig, bzw. Zitronensaft

Salz und Pfeffer

1 Bund Kräuter, gemischte

Zubereitung

Chinakohl waschen/putzen und in Streifen schneiden. Thunfisch abgießen und zerpflücken, Kräuter waschen und klein hacken, mit den anderen Zutaten zu einer Soße verrühren. Chinakohl und Soße mischen, abschmecken und evtl. nachwürzen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

01.04.05 sonja8475

Fischfilet auf Chinakohl F 3



Zutaten für 2 Portionen

1 Kopf Chinakohl

1 großes Fischfilet, oder 2 kleine

Salz

Pfeffer

1 El Brühe, gekörnte

Zitrone(n)

Fischgewürz

2 El Kümmel

Chinakohl waschen, putzen und klein schneiden. Alles (!) in eine Pfanne geben. Auch wenn es sich am Anfang darin türmt! Bei mittlerer Hitze zunächst den Kohl ohne Fett oder Öl anbraten, immer wieder umrühren, dabei reduziert sich die Menge schnell.

In der Zwischenzeit den Fisch leicht mit Zitrone beträufeln, salzen, pfeffern und mit Fischgewürz von beiden Seiten würzen. 1-2 El (je nach Geschmack) gekörnte Brühe über den Kohl geben, den Kümmel dazu, Fischfilet(s) darauf legen und zugedeckt ca. 10-15 min bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Fisch und Kohl auf Teller verteilen, etwas Sud dazu - fertig.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

14.07.04 layla

Kommentar von layla 16.06.2004 12:13

Noch ein Würztipp: inzwischen würzen wir den Kohl auch noch mit Kümmel. Schmeckt prima und ist besser für die Verdauung :-)

Fischterrinerne 1 Eiweiß M

Zutaten für 12 Portionen

375 g Lachsfilet

750 g Fischfilet, weißes , (Hecht, Zander, Hoki)

200 g Spinat, frischer oder Mangold

300 g süße Sahne

1 Bund Kräuter, gemischt (oder 2 P TK)

½ TL Kurkuma

1 Zitrone(n), ungespritzt

Salz

Pfeffer, weißer

300 g saure Sahne

1 Bund Dill

1 Eiweiß

Zubereitung

Weißes Fischfilets und ca. die Hälfte vom Lachs in Würfel schneiden und ca. 20 Minuten anfrosten (es geht auch sehr gut, gefrorene Filets zu nehmen, diese kurz anzutauen und dann in Würfel zu schneiden!). Fisch mit Salz, Pfeffer und abgeriebener Zitronenschale würzen. Die weißen Fischwürfel und den Lachs getrennt portionsweise pürieren, dabei Sahne und Eiweiß untermischen (bei schlechter Bindung mehr Eiweiß untergeben). Die Hälfte der weißen Fischfarce mit Kurkuma gelb färben, 1/3 mit den Kräutern grün (TK - Kräuter gehen hervorragend und man schmeckt keinen Unterschied zu frischen, weil das ganze sowieso noch gegart wird!). Das restliche Sechstel bleibt weiß.

Spinatblätter kurz in Salzwasser blanchieren und gut ausdrücken. Auf Frischhaltefolie auslegen (als Viereck mit der Länge der Terrinenform und ca. 20 cm breit). Die Hälfte der gelben Farce auf den Spinat geben, darauf die restlichen Lachsfilets. Spinat aufrollen. Übrigens: Ich habe das auch schon mit jungem Wirsing und Chinakohl gemacht, wenn es keinen frischen Spinat oder Mangold gab - geht auch gut!

Boden einer Terrinenform mit Alufolie auslegen und leicht einfetten (mit Alufolie ausgelegte Kastenform geht auch). Die Lachsfarce einfüllen und glatt streichen. Auf die Mitte der Lachsfarce die Spinatrolle legen. Eine Seite neben der Lachsrolle mit der weißen Fischfarce füllen, die andere mit der Hälfte der grünen Farce. Das ganze abdecken mit dem Rest der gelben und der grünen Farce (dabei logischerweise die gelbe Farce auf die grüne geben und die grüne auf die weiße!).

Terrinenform mit gefetteter Alufolie und dem Deckel abdecken (notfalls reicht auch nur die Alufolie, wenn man eine Kastenform verwendet!). In ein mit Wasser gefülltes Gefäß stellen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad ca. 1 Stunde garen. Terrine über Nacht kalt stellen.

Saure Sahne und frisch gehackten Dill verrühren, mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken und dazu reichen.

Die Terrine kann prima ganz oder portionsweise eingefroren werden!

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

15.03.03 Rocambole

Kommentar von Rocambole 12.12.2002 08:09

Hilfreicher Kommentar:

Regine hat es entdeckt: in der Zutatenliste fehlt das Eiweiß *schäm*! Ich habe immer eins gebraucht.

Und wegen der Rückfrage zum Auslegen des Spinats: die Blätter werden einzeln überlappend nebeneinander- und in 2-3 Schichten aufeinandergelegt, so dass man nach dem Abnehmen der Frischhaltefolie eine einigermaßen feste Rolle hat.

LG Rocambole

Frühlingspäckchen mit Garnelen

Zutaten für 4 Portionen

500 g Garnele(n) (TK)

4 El Chinakohl, in feine Streifen geschnitten

2 El Karotte(n), in feine Stifte geschnitten

1 handvoll Sprossen

1 El Minze, fein gehackt

1 El Koriandergrün, fein gehackt (ersatzweise Petersilie)

12 Wan-Tan - Blätter oder Frühlingsrollen - Blätter

Salz und Pfeffer

Für den Dip:

75 g Puderzucker

60 ml Essig, mild (z.B. Reisweinessig)

60 ml Wasser

2 Tl Sojasauce oder Fischsauce

2 Chilischote(n), süß, sehr fein gehackt (ersatzweise eine kleine rote Paprika)

etwas Limettensaft

1 El Koriandergrün, fein gehackt (ersatzweise Petersilie)

Zubereitung

Die Garnelen ca. 3 Minuten in Salzwasser kochen, abschrecken und trockentupfen. Chinakohl und Karottenstifte blanchieren und gut abtropfen lassen.

Alles mit Minze und Koriander mischen. Die Füllung auf den gut angefeuchteten Blättern verteilen, einschlagen und von beiden Seiten je ca. 3-4 Minuten goldgelb braten.

Alle Zutaten für den Dip gründlich verrühren. Die Päckchen damit beträufeln, die restliche Sauce in einem Schälchen dazureichen.

Variation: Alternativ kann man die Päckchen auch mit normalen Crepès zubereiten. In diesem Fall werden die Päckchen mit Öl bepinselt und auf einem gefetteten Backblech ca. 10 Minuten im Ofen (auf ca. 180 Grad vorgeheizt) knusprig gebacken.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

13.01.06 Lilian

Gebratene Eiernudeln mit Gemüse

(im Wok)

Zutaten für 4 Portionen

1 Pkt. chinesische Eiernudeln

1 TI Chili - Paste

2 El Sojasauce

1 TI Brühe, klar (Instant)

1 El Sojasauce, dunkel

1 TI Fischsauce

½ Salatgurke(n)

1 m.-große Zucchini

1 Paprikaschote(n), rot

1 Paprikaschote(n), gelb oder grün

1 Pkt. Champignons oder Shitakepilze (300-400 g)

50 g Erdnüsse, ungesalzen

2 El Öl (Erdnuss- oder Sojaöl)

100 g Sojasprossen

2 Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

3 Möhre(n)

2 kleine Chilischote(n), Thai

¼ Chinakohl

½ Bund Basilikum (ggf. Thaibasilikum)

350 ml Wasser

Zubereitung

Am besten die Nudeln vorweg machen, Gemüse vorbereiten und in kleinen Schüsseln (Tellern) parken und dann alles sehr zügig anbraten. Je nachdem, wie heiß man den Wok bzw. die Pfanne bekommt, so verringern oder erhöhen sich die unten angegebenen Zeiten. Grundsatz: Je heißer, desto besser. Knoblauch kann nach eigenem Geschmack vermehrt oder verringert werden.

3-4 Ballen der Eiernudeln (0,25-0,5 Packung) 2-3 Minuten kochen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Zwiebeln achteln (keine zu kleinen Stücke), Gurke schälen, Kerne heraus-schneiden und in Scheiben raspeln. Mohrrüben in ovale Scheiben schnei-den, Champignons in Scheiben schneiden. (Thai-) Chilischoten entkernen, längs vierteln und in Scheiben schneiden. Knoblauchzehen klein würfeln, Erdnüsse zerdrücken (stampfen) zu kleinen Stücken. Zucchini längs vier-teln und in kleine Scheiben schneiden. Restliches Gemüse in kleine Strei-fen schneiden. Das halbe Bund Basilikum etwas von den Stielen befreien und klein hacken.

250-350 ml Wasser (je nachdem, wie viele Nudeln und wie viele Pilze) mit Brühpulver, Chilipaste, beide Sojasaucen und etwas Pfeffer aufrühren (Achtung! Fischsauce wird nicht zugemischt). Die Sauce wird zum Ablö-schen benutzt, aber das Gemüse sollte nicht im Wok schwimmen. Also immer nur sehr sparsam ablöschen.

Öl im Wok (bzw. in der Pfanne) sehr heiß werden lassen. Zwiebeln (3-4 Minuten) anbraten, Chilischoten und Knoblauch unterrühren (1-2 Minu-ten), 1 TL Fischsauce zugeben, Mohrrüben und Zucchini unterrühren (4-6 Minuten), Pilze unterrühren (2-3 Minuten), 80-100 ml Brühe zum Ablö-schen (2 Minuten rühren), Paprika unterrühren (3-4 Minuten), Chinakohl und Basilikum unterrühren (3-4 Minuten), Erdnüsse unterrühren (1-2 Mi-nuten), Eiernudeln unterrühren (1-2 Minuten) und evt. noch einmal mit Brühe ablöschen. Alles sehr gut durchrühren. Zum Abschluss Sojasprossen und Gurke unterrühren und alles 1-2 Minuten durchziehen lassen.

LowFat30 ist möglich, in dem man nur sehr wenig Öl zum Anbraten nimmt und eine wirklich dünne Brühe aufrührt.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

21.01.05 Elektroman99

Gemüseplatte mit Erdnuss Sauce 4 Ei

Gado-Gado

Zutaten für 4 Portionen

250 g Kartoffeln

2 Möhre(n)
200 g Bohnen, grüne
¼ Chinakohl
4 Ei(er), hartgekocht gepellt
200 g Sojasprossen, frische
½ Gurke(n), in Scheiben geschnitten
150 g Tofu, fester feingewürfelt
80 g Erdnüsse, ungesalzen grobgehackt

Für die Sauce:

1 El Öl
1 Zwiebel(n), sehr fein gehackt
2 Zehe/n Knoblauch, feingehackt
2 Chilischote(n), rote sehr fein gehackt

1 Tl Garnelenpaste

250 g Erdnussbutter, körnig
250 ml Kokosmilch
250 ml Wasser
2 Tl Gewürzmischung (Kecap Manis)
1 El Tomatenmark

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit kaltem Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die Kartoffelscheiben in etwa 6 Minuten bissfest garen. Abgießen und abkühlen lassen. Möhren in dicke Scheiben schneiden. Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Einen großen Topf mit Wasser aufsetzen, Möhren und Bohnen ins kochende Wasser geben und 2-3 Minuten blanchieren. Das Gemüse mit einem Sieb herausnehmen und dann kurz in Eiswasser tauchen. Gründlich abtropfen lassen.

Den kleingeschnittenen Kohl etwa 20 Sekunden blanchieren. Herausnehmen und kurz in Eiswasser tauchen. Gründlich abtropfen lassen.

Die Eier vierteln. Das Gemüse mit Eiern und Tofu auf einer großen Servierplatte anrichten. Mit Frischhaltefolie abdecken und in den Kühlschrank stellen.

Für die Erdnusssauce das Öl in einer gusseisernen Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch bei geringer Hitze 8 Minuten unter ständigen Rühren braten. Chilis und Garnelenpaste unterrühren und 1 Minute mitbraten. Die Pfanne von der Herdplatte nehmen und die Erdnussbutter untermischen. Die Pfanne wieder auf den Herd stellen und die mit dem Wasser verdünnte Kokosmilch unterrühren. Die Flüssigkeit bei milder Hitze unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Die Hitze weiter reduzieren, Kecap Manis und Tomatenmark zugeben und eine weitere Minute köcheln. Abkühlen lassen.

Etwas Erdnusssauce über das Gemüse träufeln, mit den gehackten Erdnüssen garnieren und die restliche Sauce getrennt dazu reichen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

05.04.06 lobloch4

German Sushi F 3



Zutaten für 4 Portionen

12 Blätter Chinakohl, große

500 g Reis, klebrig (alternativ Risotto- oder Milchreis)

2 El Essig (Reisessig)

1 Möhre(n)

½ Salatgurke(n)

½ Paprikaschote(n), rot

4 Scheibe/n Lachs (Räucherlachs)

Meerrettich (Wasabi)

Sojasauce

650 ml Wasser

Chinakohlblätter kurz in kochendem Wasser blanchieren und eiskalt abspülen. Reis kalt abspülen und mit 650 ml Wasser in einem Topf aufkochen, ca. 15 Minuten quellen lassen, vom Herd nehmen. Zwischen Topf und Deckel zwei Lagen Küchenpapier legen und ca. 10 Minuten abdampfen lassen.

Essig darüber träufeln und abkühlen lassen, dabei immer wieder vorsichtig umrühren. Gemüse und Lachs in Streifen schneiden. Gemüse in wenig Salzwasser ca. 1 Minute garen, abkühlen lassen. Erst Reis, dann Gemüse und Lachs auf den Kohlblättern verteilen, fest aufrollen und in Stücke schneiden.

Mit Sojasauce und Wasabi servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

16.08.05 hemet-nisut-weret

Glasnudelsalat auf Chinakohl

Zutaten für 6 Portionen

½ kleiner Chinakohl

Salz

2 El Essig (Apfel- oder Obstessig)

1 Tl Zucker

4 El Öl

1 Msp. Sambal Oelek

100 g Glasnudeln

150 g Rotbarschfilet

4 El Sojasauce

1 Chilischote(n), rot

1 Bund Frühlingszwiebel(n)

3 Stange/n Staudensellerie

150 g Garnele(n) - Fleisch, gekochtes

1 Zitrone(n), den Saft

1 Stängel Zitronengras

Zubereitung

Chinakohl putzen, waschen, trocken schütteln und in breite Streifen schneiden. Mit 1 Tl Salz etwas mürbe kneten. Essig, Zucker, 2 El Öl und Sambal Oelek verrühren und über den Kohl träufeln.

Die Glasnudeln nach Packungsanweisung garen, abgießen, eiskalt abschrecken, gut abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke schneiden.

Fischfilet in einen Drahtsiebeinsatz legen. 1/8 l Wasser mit 2 El Sojasauce mischen. Chilischote längs halbieren, die Kerne herausschneiden, Schote gut ausspülen, dann in feine Ringe teilen. Ins Wasser geben, aufkochen, den Siebeinsatz mit dem Fisch einhängen und zugedeckt bei milder Hitze 5 Minuten dämpfen. Fisch herausheben, abkühlen lassen und in mundgerechte Stücke teilen.

Zwiebeln putzen, waschen und schräg in 2 cm lange Stücke teilen. Sellerie putzen, waschen, in Halbmonde schneiden.

Gemüse in eine Schüssel geben. Nudeln mit dem Gemüse mischen, Fisch und Garnelen zufügen, alles auf dem Chinakohl anrichten.

Zitronensaft mit der restlichen Sojasauce verrühren, übriges Öl zufügen und gut verschlagen. Zitronengras fein schneiden, die Marinade damit würzen. Marinade über den Salat träufeln. Nach Belieben mit Chilischotenringen aus der Fischbrühe bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

14.10.03 JosephineB

Indonesische Fischrouladen 1 Ei

mit Tomaten - Sambal - Sauce

Zutaten für 4 Portionen

125 g Reis, vorgekocht

1 Ei(er)

½ TI Currypulver

400 g Fischfilet, gesäubert

1 TI Salz

1 TI Pfeffer

2 El Zitronensaft

1 Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

1 TI Sambal Oelek

½ TI Garnelenpaste

4 Blätter Chinakohl

Für die Sauce:

500 g Tomate(n), gehäutet, gewürfelt

1 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

½ Paprikaschote(n)

½ TI Garnelenpaste

¼ TI Salz

1 Prise Chilipulver

½ TI Zucker, braun

1 El Zitronensaft

etwas Fett zum Andünsten

Zubereitung

Reis, Ei, Curry vermengen.

Fischfilet mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. In Streifen schneiden. Die übrigen Zutaten vermengen und die Chinakohlblätter mit dieser Würzpaste bestreichen.

Anschließend Reis und Fisch in die Chinakohlblätter geben, zusammen rollen und in einem Dampfeinsatz mit etwas Wasser 20 Minuten dämpfen.

Für die Sauce den Knoblauch und die Zwiebel ganz fein schneiden, anschließend in etwas Fett andünsten. Dann Tomaten und die übrigen Gewürze zugeben und bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten kochen lassen. Kurz vor dem Servieren mit Zitronensaft abschmecken und die Sauce zu den Fischrouladen reichen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
07.02.06 AnjaSoergel

Indonesischer Milchfisch

Zutaten für 2 Portionen

700 g Fisch (Milchfisch oder anderen Weißfisch)

- 1 TL Pfeffer, weiß
- 1 TL Salz
- 2 cm Kurkuma (Turmerik, Gelbwurzel), frisch, in Scheiben
- 2 cm Ingwer, frisch, in Scheiben
- 2.5 cm Galgant (Galangal), in Scheiben
- 50 cl Saft (Tamarindensaft)
- 100 cl Saft (Tamarindensaft)
- 1 Prise Zucker
- 1 Stange/n Zitronengras, leicht flachgeklopft
- 3 Lorbeerblätter (Salam, indonesischer Lorbeer)
- 75 cl Sojasauce, süß
- 10 Schalotte(n)
- 5 Zehe/n Knoblauch, geröstet, geschält, geschnitten
- 10 Chilischote(n), mittelscharf
- 3 Tomate(n), reif, gewürfelt
- Öl

Zubereitung

Fisch ausnehmen und entschuppen. Mit einem sehr scharfen Messer am Rücken des Fisches etwa 2,5 cm tief entlang schneiden. Das Innere des Fisches mit 50 cl Tamarindensaft und etwas Salz einreiben. Etwa 30 Minuten marinieren lassen.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Ingwer, Galgant, Knoblauch, Kurkuma, Lorbeer, Zitronengras und Schalotten kurz andünsten.

75 cl süße Sojasoße dazugeben und kurz umrühren.

Etwa 400 cl Wasser,

100 cl Tamarindensaft,

Chilis,

Tomaten,

Salz,

Pfeffer und Zucker dazugeben.

Den Fisch dazugeben und bei geringer Hitze etwa 40 Minuten köcheln lassen.

Wenn der Fisch gar ist, vorsichtig rausheben, anrichten und mit dem restlichen Kochsud übergießen. Dazu Reis und nach Belieben Chinakohl, Bambussprossen oder anderes asiatisches, gedämpftes Gemüse servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

27.04.06 Tinkerbellstern

Kommentar von Tinkerbellstern 03.05.2006 11:26

Habe da noch etwas vergessen zu erwähnen, wer es lieber milder mag, weniger Chilis nehmen und/oder entkernen. Tinkergruesse.

Lachs Thunfisch Ragout mit Chinakohl

Zutaten für 1 Portionen

10 g Ingwer, frisch

1 El Essig

2 Tl Zucker

60 g Lachsfilet

60 g Thunfisch

2 El Sojasauce

200 g Chinakohl

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Essig und Zucker aufkochen, den Ingwer zugedeckt darin ca. 10 Min. dünsten. Im Sud abkühlen lassen.

Lachs- und Thunfischfilet in mundgerechte Würfel schneiden, mit etwas Sojasauce beträufeln. Chinakohl in 2 cm breite Streifen schneiden, mit etwas Salz und Pfeffer, sowie der restlichen Sojasauce mischen. In einen Dämpfeinsatz geben, Fischstücke darauf legen und über Wasserdampf im geschlossenen Topf 10 Min. dämpfen. Kohl, Fisch und Ingwer zusammen anrichten.

Dazu passt Reis.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

13.05.02 Hobbykoechin

Lachsfilet in Soja - Honig F 5

Marinade auf gedünstetem Chinakohl



Zutaten für 2 Portionen

125 ml Sojasauce

2 El Honig

1 El Senf (scharfer Estragonsenf)

2 Lachsfilet

1 El Öl (Olivenöl)

1 Chinakohl (Blätterkohl)

Salz

Pfeffer

Sojasauce, Senf und Honig verrühren und mit Pfeffer abschmecken. Marinade in eine Schüssel geben, die Lachsfilets dazulegen, rundum gut bestreichen und ca. 30 Minuten in den Kühlschrank geben (bei Gelegenheit eventuell wenden).

Chinakohl (Blätterkohl) waschen und die Blätter jeweils in etwa 3 große Teile schneiden. Etwas Wasser in einem Kochtopf erhitzen und den Chinakohl dünsten und salzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lachsfilets beidseitig braten; etwa 1 Minute vor dem Herausnehmen den Rest der Marinade dazugießen und kurz eindicken lassen.

Chinakohl auf einem Teller anrichten und die Lachsfilets darauf legen und die Marinade darüber gießen!

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

31.03.03 goldnagl

Traditionelle Minifrühlingsröllchen F 6



Zutaten für 4 Portionen

2 El Öl

2 Zehe/n Knoblauch, fein gehackt

2 Tl Ingwer, geschält und gerieben

100 g Schweinefleisch, klein gehackt

100 g Hühnerfleisch, klein gehackt

60 g Garnele(n), geschält und ohne Darm, fein gehackt

2 Stange/n Sellerie, fein gehackt

6 Kastanien (Wasserkastanien), fein gehackt

4 Schalotte(n) oder Frühlingszwiebeln, fein gehackt

90 g Chinakohl, in feine Streifen geschnitten

1 kleine Möhre(n), fein gehackt

2 Tl Stärkemehl

2 El Austernsauce

2 El Geflügelbrühe

1 Tl Öl, Sesamöl, dunkel

20 Teig - Blätter für Frühlingsrollen (11,5x11,5 cm) aufgetaut

2 Tl Stärkemehl, mit 2 El Wasser verrührt

1 Liter Pflanzenöl, zum Frittieren

1 El Sojasauce

1 El Öl im Wok oder einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und Knoblauch und Ingwer darin 1 Min. anschwitzen. Schweinefleisch, Huhn und Garnelen zufügen und unter Rühren braten, bis die Mischung nach 3 Min. Farbe annimmt. In einem Schälchen warm stellen.

1 weiteren El Öl in den Wok geben und erneut bei mittlerer Hitze erwärmen. Sellerie, Möhre, Wasserkastanien, Schalotte bzw. Frühlingszwiebeln und Chinakohl zufügen und etwa 2 Min. rühren, bis die Zutaten weich sind. In einem Schälchen Stärkemehl, Austernsauce, Sojasauce und Geflügelbrühe vermengen. Die Mischung in den Wok geben und aufkochen lassen, die Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren und die Sauce 1-2 Min. einkochen lassen. Vom Herd nehmen und gründlich abkühlen lassen. Die abgekühlte Schweinefleischmischung und das Sesamöl hinzugeben und alles gut durchmischen.

Die Frühlingsrollen-Teigblätter voneinander lösen, auf die Arbeitsfläche legen und mit einem feuchten Küchentuch bedecken. Die Ränder mit Stärkemehl-Wasser-Mischung anfeuchten. Eine Ecke in die Mitte legen und darauf 1 El Füllung geben, die seitlichen Ecken über die Füllung schlagen

und von unten aufrollen. Ränder mit der Stärkemehl - Mischung einstreichen und gut andrücken. Mit der Naht nach unten auf ein Brett legen und mit einem feuchten Küchentuch bedecken. Mit den restlichen Teigblättern ebenso verfahren. Das Öl im Wok oder tiefen Pfanne auf 190 °C erhitzen. Die Temperatur ist erreicht, wenn sich um ein Stück Brot Blasen bilden und es eine goldene Farbe annimmt.

Die Frühlingsrollen portionsweise hineingeben und 1 Min. goldbraun ausbacken. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Dazu passt schnelle süß-saure-Sauce.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

17.05.06 Feuervogel

Geflügel

Chinakohl Hähnchenpfanne F 1



Zutaten für 4 Portionen

400 g Hähnchenbrustfilet

- 1 Chinakohl
- 2 Möhre(n)
- 1 Paprikaschote(n), rote
- 4 EL Öl
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Tomatenketchup
- 2 TL Saucenbinder

Hähnchenfilet abspülen und abtupfen. Gemüse putzen, waschen. Alles in feine Streifen schneiden.

Geflügel in heißem Öl in einer Pfanne scharf anbraten. Würzen, herausnehmen. Gemüse im heißem Bratfett ca. 6 min dünsten, dabei ständig wenden. Salzen, Pfeffer. Filetstreifen zugeben. Ketchup und ca. 250 ml Wasser einrühren. Mit Soßenbinder andicken. Einmal aufkochen lassen.

Brennwert p. P.: 320

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

13.02.03 Elke Erika

Chinakohl Süßsauer

1 Person

1 klein. Rote Paprikaschote

250 g Chinakohl

1 klein. Zwiebel

1 Putenschnitzel (ca. 150 g)

1 Teel. Öl

Salz

Pfeffer

100 ml Gemüsebrühe

3-4 El Asiasoße "süßsauer"

50 g TK-Erbesen

2. Paprika putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Chinakohl putzen, waschen und den Strunk herausschneiden. Kohl in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und hacken.

2. Schnitzel waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Öl in

einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Gemüse und Zwiebel zugeben und unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Brühe und Asiasoße angießen. Erbsen zugeben, alles ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu. Reis.

Portion ca. 500 kcal/2100 kJ Eiweiß 40 g Fett 21 g Kohlenhydrate 38 g

Vital-Tipp: Chinakohl ist der große Vitamin-C-Lieferant im Winter!

Weitere Inhaltsstoffe: Probiotikum A und Aminosäuren.

Chinakohlsalat mit Entenbrust und Orangen M

Zutaten für 2 Portionen

1 Chinakohl (nicht zu groß)

1 Entenbrust, mit Haut

3 Orange(n) (oder Grapefruit)

150 g Weintrauben, blaue

1 Glas Salat - Creme (mit Joghurt)

2 El Sherry, Medium

2 El Öl

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Chinakohl halbieren, das dicke Ende wegschneiden. Dann der Länge nach in Streifen und dann quer in Würfel schneiden. Waschen und abtropfen lassen (besser noch trocken schleudern).

Entenbrust auf der Hautseite leicht einritzen, im heißen Öl auf der Hautseite zuerst braten, bis sie dem Druck noch leicht nachgibt (dann ist sie innen noch schön rosa). Dauert je nach Größe ca. 15 Minuten.

In der Zwischenzeit Orangen schälen und filetieren (am besten mit zackigem Messer; an den Hautseiten entlang schneiden). Saft dabei unbedingt auffangen! Trauben waschen.

Für das Dressing die Salatcreme in eine Schüssel geben, aufgefangenen O-Saft, Sherry, Salz & Pfeffer verrühren, abschmecken. Wenn die Entenbrust fertig ist, noch ein paar Minuten in Alufolie ruhen lassen. Danach die Zutaten auf schönen großen Tellern anrichten. Als letztes die Entenbrust in Scheiben schneiden und auf den Salat geben.

Ein tolles Essen für einen romantischen Abend zu Zweit.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

10.05.02 Angel_Kessy

Enten Pfanne mit Papaya F 3



Zutaten für 4 Portionen

400 g Entenbrust, ausgelöst

400 g Chinakohl
2 Papaya á etwa 400 g
2 Limette(n)
4 El Sojasauce
4 El Öl
60 g Cashewnüsse
2 Tl Zucker
Salz
Pfeffer

Chinakohl putzen, waschen und in ca. 2,5 cm breite Streifen schneiden. Papayas halbieren und die Kernchen entfernen. Die Papaya-Hälften schälen und das Fruchtfleisch würfeln.

Von der Entenbrust die Haut abschneiden, das Fleisch in etwa 1/2 cm dünne Scheiben schneiden und mit Soja-Sauce beträufeln. Fleisch zuge-
deckt ca. 10 Minuten marinieren lassen. Limetten auspressen.

2 El Öl erhitzen und die Cashew-Kerne darin bei kleiner Flamme goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen.

Zucker und 4-5 El Limettensaft in der Pfanne bei kleiner Hitze goldbraun schmelzen lassen. Papaya-Würfel zugeben und 2 Minuten bei kleiner Hitze unter Wenden garen.

In einer zweiten Pfanne restliches Öl erhitzen, Fleisch darin unter Wenden etwas 2 Minuten bei großer Hitze anbraten, danach herausnehmen.

Hitze reduzieren, Chinakohl in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze kurz braten. Entenbrust und Cashew-Kerne zugeben, mit Salz, Pfeffer und wenig Limettensaft würzen, weitere 3 Minuten braten. Enten-Pfanne mit Papayas servieren.

Dazu passen gut Reis und Blattsalate.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

29.04.02 Liesbeth

Entenbrust an Ingwer Rahm M F 3



Zutaten für 2 Portionen

2 Stück Entenbrust (Barbarie-Entenbrust)

1 Chinakohl

1 Stück Ingwer

1 Zehe/n Knoblauch

100 ml Sahne

2 Schalotte(n)

1 El Öl

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

1 Orange(n)

Entenbrüste mit heißem Wasser abwaschen, mit Küchenkrepp abtrocknen. Hautseite kreuzförmig einschneiden (Längs- und Querschnitte in die Fettschicht mit einem scharfen Kochmesser im Abstand von einem Zentimeter bis zum Muskelgewebe) und mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne legen. Die Pfanne muss (ganz untypisch für das Anbraten) zunächst kalt sein, damit sich die Poren nicht sofort schließen und das reichlich vorhanden Fett austreten kann. Entenbrust von beiden Seiten goldbraun anbraten und anschließend bei 120 Grad 15 min in den Backofen stellen.

Chinakohl in feine Streifen schneiden, mit Wasser abspülen und trocken schleudern. Ingwer schälen und hacken. Orange auspressen. Schalotten hacken und mit etwas Olivenöl anbraten. Ingwer zugeben. Chinakohl zugeben Mit Sahne und Orangensaft ablöschen. 5 min. ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Entenbrust in feine schräge Streifen schneiden und auf dem Ingwerrahm anrichten.

Brennwert p. P.: 600

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

24.03.03 Boküse

Kommentar von SteffyPeter 11.12.2005 10:05

Ein schnell und einfach zuzubereitendes Rezept, das uns mit einer kleinen Modifikation sehr gut geschmeckt hat. Mit dem Ingwer haben wir Zesten der Orangenschale zugegeben und beim würzen zusätzlich Chili-Pulver verwendet.

Als Beilage haben wir uns für Basmati-Reis entschieden, der in mit Ingwer parfümierten Olivenöl angeschwenkt wurde.

Dazu passt ein gut gekühlter feinherber Rosé.

Vielen Dank an Boküse, ein Foto haben wir auch noch hochgeladen.

LG SteffyPeter

Exotischer Nudelsalat Mayo M F 3



Zutaten für 4 Portionen

250 g Nudeln (z.B. Röhrennudeln)
Salz und Pfeffer

300 g Hähnchenfilet

2 El Öl
1 Pck. Erbsen, tiefgefroren (300 g)
1 Dose/n Ananas, in Scheiben (425 ml)

2 El Mayonnaise für Salat

150 g saure Sahne

300 g Joghurt (Vollmilch-Joghurt)

Cayennepfeffer
1 kl. Kopf Chinakohl, (ca. 400 g)
1 Zwiebel(n)
1 El Petersilie, gehackt
Curry

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser garen. Die Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen und im heißen Öl von jeder Seite ca. 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Erbsen auftauen lassen.

Inzwischen Ananas abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. Mayonnaise, saure Sahne, Joghurt und 3 El Ananassaft verrühren. Mit Salz, Cayennepfeffer und Curry würzig abschmecken.

Chinakohl halbieren und in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel in dünne Ringe, Ananas und Filets in Stücke schneiden. Vorbereitete Zutaten mit der Soße vermengen. Salat nochmals abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
27.04.03 kleineYvi

Kommentar von Wiemy 21.06.2004 15:28

Ich habe den Salat gestern zu gegrilltem, eingelegtem Schweinefleisch zubereitet, allerdings ohne Hähnchenfleisch, wie im Grillspezial angegeben. Schmeckte uns allen sehr gut, auch heute noch, er war kein bisschen wässrig geworden.

Allerdings verstehe ich erst jetzt beim Lesen des Originalrezeptes, warum Öl angegeben wurde!

Liebe Grüße Wiemy

Kommentar von Kochlöffelschwinger 20.08.2005 16:22

Hallo kleine Yvi,

deinen Salat habe ich heute gemacht.....und er ist sehr gut (ich habe genascht).Ich bin gespannt was meine Gäste heute Abend dazu sagen. allerdings habe ich aber frische Ananas genommen und noch etwas frische Zitronensaft dazu gegeben.

Danke für das leckere Rezept.

LG. Freddy

Fruchtige Pute mit Chinakohl M

Zutaten für 6 Personen:

1 Französische Baby Pute

Salz, Pfeffer

2 Äpfel

1 Tl getrockneter Majoran

Holzstäbchen und Küchengarn

2 El Orangenmarmelade

1 Chinakohl

2 Grapefruits

2 El Sonnenblumenkerne

etwas Butter

2-3 El dunkler Saucenbinder

1 El (20 g) Crème fraîche

Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

Die Baby Pute mehrere Stunden vor der Zubereitung auftauen lassen. Anschließend waschen, abtupfen und von innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben.

Äpfel vierteln, entkernen und klein schneiden. Mit Majoran vermischen und in die Pute füllen.

Die Öffnung zustecken und zubinden. Die Keulen zusammenbinden.

Den Backofen auf etwa 190 °C vorheizen.

Auf der Fettpfanne etwa 2 Stunden braten. Dabei nach und nach ca. ¾ Liter Wasser angießen. 10 Minuten vor dem Ende der Bratzeit mit Marmelade bestreichen.

In der Zwischenzeit den Kohl putzen, waschen und den Strunk entfernen.

In Streifen schneiden. Grapefruits schälen und filetieren. Dabei das Fruchtfleisch zwischen den Trennhäuten herausschneiden.

Sonnenblumenkerne ohne Fett anrösten.

Butter in einer Pfanne erhitzen und den Kohl mit etwas Wasser einige Minuten darin dünsten. Grapefruits kurz dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pute aus dem Backofen nehmen und warm stellen. Den Bratenfond durchsieben, aufkochen lassen und mit Saucenbinder binden. Anschließend Crème fraîche dazu geben und abschmecken.

Mit Sonnenblumenkernen und Petersilie garnieren. Dazu passen Kroketten.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunden

Bratzeit: ca. 2 Stunden

Gebackene Nudeln mit Putenbrust 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen

500 g Putenbrust

1 Zehe/n Knoblauch

2 cm Ingwer, frisch

2 Chilischote(n)

9 El Sojasauce

1 El Speisestärke

1 El Öl

3 m.-große Möhre(n)

½ kleiner Chinakohl

1 Stange/n Porree

250 g Nudeln (Eiernudeln)

7 El Öl

150 g Sojasprossen

125 ml Brühe (Geflügelbrühe)

2 Ei(er)

Sojasauce

Zubereitung

Putenbrust unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und hacken, Ingwer schälen und raspeln. Chilischoten längs halbieren, entkernen und waschen. Sojasauce mit Speisestärke glattrühren. Knoblauch, Ingwer, Chili und Öl zugeben und das Fleisch darin mindestens 15 Minuten marinieren. Möhren putzen, schälen und waschen. Chinakohl putzen, vierteln, den Strunk heraus-schneiden. Möhren in feine und Chinakohl in grobe Streifen schneiden. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Nudeln nach Packungs-anleitung garen und bereitstellen. Öl im Wok erhitzen. Zuerst das Fleisch, dann das Gemüse nacheinander in Portionen anbraten. Nudeln und Sprossen zum Schluss dazugeben und kurz mitbraten. Mit der Brühe ablöschen, mit Sojasauce abschmecken. Eier verquirlen und unterrühren, nicht mehr kochen lassen. Den Wok sofort von der Kochstelle nehmen.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
05.06.02 Biene62

Gebratene Nudeln Bakamie Goreng

(Indonesien)

Zutaten für 4 Portionen

150 g chinesische Eiernudeln (Mie-Nudeln)

3 Zehe/n Knoblauch

2 El Erdnüsse, ungesalzen

2 große Chilischote(n)

4 El Öl

1 Zwiebel(n)

600 g Truthahn - Brust oder **300 g Garnelen, ohne Schale**

50 g Bohnen - Sprossen (Bambussprossen)

60 g Möhre(n), geschält, in feine Steifen gehobelt

80 g Chinakohl, Packjoi oder Spitzkohl

20 g Tomate(n), gewürfelt

30 g Erbsen oder Kaiserschoten

6 El Sojasauce, dunkel

Zubereitung

Die Nudeln in etwa 1 Liter aufgekochtem Wasser mit 50 ml Sojasauce o-der Brühe 5 Minuten quellen lassen (Nudeln dürfen nicht kochen). Chilis aufschneiden und Kerngehäuse entfernen. Knoblauch, Chili und Nüsse zu einer feinen Paste pürieren. Darauf achten, dass das Gemüse schon ge-schnitten ist, und die restlichen Zutaten bereit stehen. Zwiebel fein würfeln und im Wok (oder andere hohe Pfanne) mit dem Öl braten. Diesem Gericht kann man als Ergänzung Truthahnbruststreifen

oder Garnelen zufügen. Diese zusammen mit den Zwiebeln anschwitzen. Die Würzpaste begeben und das Aroma entfalten lassen. Kohl, Karotten, Erbsen hinzufügen und halb garen. Die restlichen Zutaten begeben und erwärmen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

13.04.05 Nadchja

Hühnerfleisch chinesische Art 1 Ei F 4

Wok



Zutaten für 4 Portionen

500 g Hühnerbrüste

4 El Sojasauce

2 Tl Zucker

1 Ei(er)

½ Tl Gewürzmischung, chinesisch

1 El Speisestärke

2 Paprikaschote(n), rot

1 Stange/n Porree

300 g Chinakohl

2 El Öl (Sonnenblumenöl)

100 g Sojabohnen - Keime

4 El Sojasauce

4 El Sherry, trockener

2 Tl Zucker

½ Tl Gewürzmischung, chinesisch

Das Fleisch in dünne Streifen schneiden. Sojasoße mit Zucker, Ei, China-gewürz und Speisestärke verrühren, Fleisch darin 1 bis 2 Stunden mari-nieren. Paprikaschoten in Würfel, Porree in Ringe und Kohl in Streifen schneiden. Etwas Öl im Wok erhitzen, Paprika, Kohl und Sojabohnenkeime darin 1 bis 2 Minuten unter Rühren andünsten, herausnehmen und warm

stellen. Aus den angegebenen Zutaten eine Soße zubereiten. Nochmals Öl erhitzen und das Fleisch mit der Marinade darin anbraten. Porree dazugeben und braten. Gemüse und Soße hinzufügen, erhitzen und die Soße bei milder Wärmezufuhr etwas reduzieren.

Beilage: Reis

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

13.05.03 Kickaha

Hühnersuppe mit Bohnenkeimlingen

Zutaten für 4 Portionen

2 Hähnchenbrüste (mit Knochen), ca. 600 - 700 g

2 m.-große Zwiebel(n)

1 kleine Möhre(n)

150 g Knollensellerie

3 m.-große Tomate(n)

½ kleine Chinakohl

1 Paprikaschote(n), rot

1 Bund Lauchzwiebel(n)

250 g Sojasprossen (oder Mungosprossen)

1 El Öl

5 El Sojasauce

Sambal Oelek

1 Tl Pfeffer (Körner)

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Fleisch waschen.

Zwiebel schälen und vierteln. Möhre, Sellerie und Tomaten putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Alles mit Pfefferkörnern in gut 1 1/2 Liter Wasser aufkochen.

Zugedeckt bei schwacher Hitze 35 - 40 Min. köcheln.

Inzwischen Chinakohl, Paprika und Lauchzwiebeln putzen und waschen.

Chinakohl und Paprika in Streifen schneiden, Lauchzwiebel in Stücke schneiden. Sprossen verlesen und abspülen.

1 El Öl im großen Topf erhitzen. Kohl, Paprika und Lauchzwiebeln darin andünsten.

Fleisch aus der Brühe heben, etwas abkühlen lassen. Brühe durch ein Sieb zum Gemüse gießen, aufkochen und 5-6 Min. köcheln. Sprossen ca. 2 Min. mitgaren.

Fleisch von Haut und Knochen lösen. Evtl. in 1 El heißem Öl braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Suppe mit Sojasauce und Sambal Oelek abschmecken. Fleisch aufschneiden und darin erhitzen.

Brennwert p. P.: 270

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

15.01.06 BettyBuh

Ingwer Gemüse Pfanne

Wok

Zutaten für 4 Portionen

20 g Mu-Err-Pilze

250 g chinesische Eiernudeln (Mie)

1 Stück Ingwer, klein, frisch

½ TL Kurkuma

1 Paprikaschote(n), rot

4 Möhre(n)

2 Frühlingszwiebel(n)

600 g Chinakohl

3 Zehe/n Knoblauch

500 g Putenbrustfilet

Pfeffer, grob geschrotet, schwarz

Salz

1 Glas Sauce (Chop Suey, 350 g)

4 El Öl

100 ml Gemüsebrühe

Currypulver

Zubereitung

Mu-Err-Pilze nach Packungsaufschrift einweichen, Eiernudeln in Salzwasser mit Ingwer und Kurkuma nach Packungsaufschrift zubereiten.

Paprika halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen, die Schote waschen und in Streifen schneiden. Möhren putzen, schälen, waschen und in feine Streifen schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Chinakohl putzen, vierteln, den Strunk herausschneiden und den Kohl in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Putenbrustfilet unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, in dünne Streifen schneiden und mit Pfeffer würzen. Chop Suey auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Mu-Err-Pilze auf einem Sieb abtropfen lassen und evt. etwas zerkleinern.

Öl in einem Wok erhitzen und die Fleischstreifen darin anbraten. Die Fleischstreifen salzen und auf dem Gitter des Woks warm halten.

Paprika, Möhren, Frühlingszwiebeln, Chinakohl, Knoblauch und Pilze in den Wok geben und in dem Bratfett anbraten. Eiernudeln und Chop Suey hin-

zufügen und mit erhitzen. Gemüsebrühe angießen, erhitzen und alles mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

Brennwert p. P.: 663

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

07.04.05 ChopSuey

Marinierte Hähnchenbrust

2 ausgelöste Hähnchenbrüste

1 Tl Speisestärke

2 El Öl

1 Tl Sesamöl

je 1 Tl Feingewürfelter Ingwer und Knoblauch

1 bis 2 Chilischoten

2 El Sherry

1 El Sojasauce

1 El Zitronensaft

Salz

Pfeffer

1 Prise Zucker

Den Chinakohl putzen, in feine Streifen schneiden. Ebenso den Eissalat in Blätter teilen und fein schneiden. Die Pomello schälen, das Fruchtfleisch aus seinen Kammern lösen und in Stücke teilen. Den Bleichsellerie, wenn nötig, fädeln, in feine Scheiben schneiden. Die Kräuter von den Stielen zupfen, nicht zerkleinern, lediglich den lanzenförmigen Europakoriander quer in feine Streifen schneiden. Alle Zutaten gründlich mischen.

Für die Marinade die Zutaten miteinander glatt rühren und scharf-süß-säuerlich abschmecken. Den Salat kurz durchziehen lassen, bis die Hähnchenbrüste fertig sind: Diese zunächst in zentimeterkleine Würfel schneiden, mit der Stärke überpudern und fest einmassieren. Im heißen Öl rasch Pfannen rühren, dabei Ingwer, Knoblauch und zerkrümelte Chilis zufügen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Sherry und Sojasauce angießen, alles eine Minute unter Rühren braten.

Den Salat auf Vorspeisentellern verteilen, die gebratenen Hähnchenbrustwürfel darauf verteilen. Sofort servieren.

Traditionelle Minifrühlingsröllchen F 6



Zutaten für 4 Portionen

2 El Öl

2 Zehe/n Knoblauch, fein gehackt

2 Tl Ingwer, geschält und gerieben

100 g Schweinefleisch, klein gehackt

100 g Hühnerfleisch, klein gehackt

60 g Garnele(n), geschält und ohne Darm, fein gehackt

2 Stange/n Sellerie, fein gehackt

6 Kastanien (Wasserkastanien), fein gehackt

4 Schalotte(n) oder Frühlingszwiebeln, fein gehackt

90 g Chinakohl, in feine Streifen geschnitten

1 kleine Möhre(n), fein gehackt

2 Tl Stärkemehl

2 El Austernsauce

2 El Geflügelbrühe

1 Tl Öl, Sesamöl, dunkel

20 Teig - Blätter für Frühlingsrollen (11,5x11,5 cm) aufgetaut

2 Tl Stärkemehl, mit 2 El Wasser verrührt

1 Liter Pflanzenöl, zum Frittieren

1 El Sojasauce

1 El Öl im Wok oder einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und Knoblauch und Ingwer darin 1 Min. anschwitzen. Schweinefleisch, Huhn und Garnelen zufügen und unter Rühren braten, bis die Mischung nach 3 Min. Farbe annimmt. In einem Schälchen warm stellen.

1 weiteren El Öl in den Wok geben und erneut bei mittlerer Hitze erwärmen. Sellerie, Möhre, Wasserkastanien, Schalotte bzw. Frühlingszwiebeln und Chinakohl zufügen und etwa 2 Min. rühren, bis die Zutaten weich sind. In einem Schälchen Stärkemehl, Austernsauce, Sojasauce und Geflügelbrühe vermengen. Die Mischung in den Wok geben und aufkochen lassen, die Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren und die Sauce 1-2 Min. einkochen lassen. Vom Herd nehmen und gründlich abkühlen lassen. Die abgekühlte Schweinefleischmischung und das Sesamöl hinzugeben und alles gut durchmischen.

Die Frühlingsrollen-Teigblätter voneinander lösen, auf die Arbeitsfläche legen und mit einem feuchten Küchentuch bedecken. Die Ränder mit Stärkemehl-Wasser-Mischung anfeuchten. Eine Ecke in die Mitte legen und darauf 1 El Füllung geben, die seitlichen Ecken über die Füllung schlagen

und von unten aufrollen. Ränder mit der Stärkemehl - Mischung einstreichen und gut andrücken. Mit der Naht nach unten auf ein Brett legen und mit einem feuchten Küchentuch bedecken. Mit den restlichen Teigblättern ebenso verfahren. Das Öl im Wok oder tiefen Pfanne auf 190 °C erhitzen. Die Temperatur ist erreicht, wenn sich um ein Stück Brot Blasen bilden und es eine goldene Farbe annimmt.

Die Frühlingsrollen portionsweise hineingeben und 1 Min. goldbraun ausbacken. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Dazu passt schnelle süß-saure-Sauce.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

17.05.06 Feuervogel

Hackfleisch

Chinakohl Pfannkuchen 3 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

250 g Mehl

3 Ei(er)

250 ml Milch

250 ml Wasser

250 g Mett (Schwein)

1 Zwiebel(n)

750 g Chinakohl

1 El Tomatenmark

3 El Gewürzmischung (Chinagewürz)

150 ml saure Sahne

150 ml Sahne

50 ml Ketchup

150 ml Milch

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Aus Mehl, einer Prise Salz, Eiern, Milch und Wasser einen Pfannkuchenteig rühren und acht bis zwölf Pfannkuchen in Fett ausbacken.

Mett und klein gewürfelte Zwiebel in Fett andünsten, Chinakohl in Streifen schneiden und dazugeben. Etwa 10 Min. unter Rühren anbraten, bis fast alle Flüssigkeit verdampft ist. Mit Tomatenmark, 2 El Chinagewürz, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Füllung nun auf die Pfannkuchen verteilen. Die Pfannkuchen aufrollen und in eine flache, feuerfeste Form legen.

Saure Sahne, Sahne, Ketchup, Milch, 1 gehäuften El Chinagewürz, Salz und Pfeffer verrühren und über die Pfannkuchen gießen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200° Grad (Umluft 180° Grad) ca. 20 - 30 Min. überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

03.02.06 maja1975

Chinakohlauflauf M F 2



Zutaten für 4 Portionen

500 g Hackfleisch

200 g Zwiebel(n)

125 g Reis

½ Liter Brühe

1 El Tomatenmark

1.5 kg Chinakohl

2 Becher Joghurt

150 g Käse (Gouda), gerieben

n. B. Salz und Pfeffer

1 Tl Thymian

Butter

Paprikapulver

Hackfleisch und gewürfelte Zwiebeln in einer Pfanne anbraten. Brühe, Tomatenmark und Reis zufügen und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Thymian würzen. Alles mit geschlossenem Deckel garen, bis der Reis biss-

fest ist. Ab und an umrühren und eventuell noch etwas Brühe zugießen (falls der Reis zuviel Flüssigkeit gezogen hat und es sich ansetzt). Inzwischen den Chinakohl entblättern und in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren. Blätter gut abtropfen lassen. Joghurt mit etwa der Hälfte des geriebenen Käses und Pfeffer verrühren. Eine feuerfeste Auflaufform mit Butter ausstreichen. Schichtweise Kohlblätter, Hackmischung und Joghurt-Mischung einfüllen. Die letzte Schicht sollte Kohl sein. Den Rest des Käses darüber geben. Mit Butterflöckchen belegen und mit etwas Thymian bestreuen. Im Backofen bei ca. 200°C etwa 30-40 Minuten backen. Die ersten 20 Minuten mache ich erst noch einen Deckel auf die Auflaufform, damit der Käse nicht ganz so dunkel wird. Falls man keinen Deckel hat, kann man den Auflauf auch mit Alufolie abdecken.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
28.02.06 magic34

Kommentar von Visalya 19.03.2006 20:36
Hab's heute mit Thunfisch aus der Dose und Feta anstelle von Hackfleisch und Gouda gemacht, es war KÖSTLICH! Danke für das tolle Rezept!

Chinakohleintopf

Zutaten für 8 Portionen
1 m.-großer Chinakohl

400 g Gehacktes, halb/halb
3 m.-große Zwiebel(n)
1 Zehe/n Knoblauch, große
2 El Tomatenmark
10 m.-große Kartoffeln, (festkochend)
3 Tl Brühe
Salz
Pfeffer
Chilipulver
Thymian, (gerebelt)
Majoran, (gerebelt)

Zubereitung

Äußere Blätter des Chinakohls entfernen. Bei den einzelnen Blättern den Strunk keilförmig rausschneiden. Blätter in schmale Streifen schneiden und in Schüssel mit Wasser legen. Kartoffeln schälen, waschen und in kleinere Stücke schneiden. Zwiebeln klein schneiden, Knobi durch die Presse.

Gehacktes in großem Topf in Öl anbraten. Zwiebeln und Knobi dazugeben und mit anschwitzen. Tomatenmark dazu, vermengen und nur kurz mit anbraten (Vorsicht - brennt leicht an!).

Eine gute handvoll Chinakohl aus dem Wasser nehmen, einmal abschlagen und darüber geben. Eine kleine handvoll Kartoffeln darauf legen - Salz und Pfeffer darauf geben - so fortfahren, bis Kohl und Kartoffeln aufgebraucht sind. Nicht vergessen, bei jeder Lage zu würzen. Obendrauf Chilipulver, Thymian und Majoran.

Die Brühe in einer Tasse mit heißem Wasser auflösen und darüber schütten. Bei geschlossenem Deckel und kleiner Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen. Dann umrühren und abschmecken. Weiterköcheln lassen, bis die Kartoffelstücke fertig sind und heiß servieren. Lecker dazu sind Weißbrot, Baguette oder auch Zwiebelbrot. Als Getränk ist Bier empfehlenswert.

Hinweis: Beim ersten Würzen nicht übertreiben. Beim Abschmecken kann man immer noch nachwürzen. Salz rein geht immer - Salz raus geht nimmer.

Brennwert p. P.: 500

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

18.11.04 schotti22

Chinakohleintopf F 2



Zutaten für 4 Portionen

750 g Chinakohl

2 Zwiebel(n)

250 g Tomate(n)

375 g Kartoffeln

40 g Butter oder Margarine

500 g Gehacktes, (Halb und Halb)

Salz

Pfeffer, frisch gemahlener

500 ml Gemüsebrühe

2 El Tomatenmark

2 Ei Schnittlauch, in Röllchen

Chinakohl putzen, den Kopf halbieren, den Strunk herausschneiden, den Kohl vierteln, in schmale Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen. Zwiebeln abziehen und fein würfeln.

Tomaten waschen, abtropfen lassen, kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser legen und in kaltem Wasser abschrecken. Tomaten enthäuten, die Stängelansätze entfernen, Tomaten entkernen und in Stücke schneiden. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen und in Würfel schneiden.

Butter oder Margarine in einem Topf zerlassen. Die Zwiebelwürfel darin goldgelb dünsten. Gehacktes hinzufügen und anbraten, dabei die Fleischklümpchen mit einer Gabel etwas zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffelwürfel und Gemüsebrühe dazugeben und alles etwa 10 Minuten schmoren lassen. Dann die Chinakohlstreifen hinzufügen und alles weitere 15 - 20 Minuten garen.

Tomatenstücke und -mark unterrühren, den Eintopf nochmals erhitzen und mit den Gewürzen abschmecken. Den Eintopf vor dem Servieren mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

TIPP: Anstelle von gemischtem Hackfleisch kann man auch Thüringer Mett (gewürztes Schweinehack) verwenden. Dann etwas weniger salzen und pfeffern.

Brennwert p. P.: 579

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

13.09.04 Schmidtchen

Gefüllte Hackfleischrolle 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen

2 Pellkartoffeln, kalt

400 g Hackfleisch, gemischt

1 große Ei(er)

1 TL, gestr. Salz

½ TL Pfeffer, weiß

Für die Füllung:

100 g Speck, durchwachsen

1 kleine Zwiebel(n)

1 großer Apfel

1 Bund Petersilie

1 Ei(er)

Zubereitung

Kartoffeln pürieren. Mit Hackfleisch, Ei, Salz und Pfeffer zu einem Teig mischen. Hackfleisch rechteckig (30x22 cm) auf einem mit kaltem Wasser abgespülten Brett ausbreiten. Speck ganz fein würfeln. Geschälte Zwiebel, geschälten Apfel und Petersilie hacken. Mit dem Ei mischen. Auf dem Fleisch verteilen. Fleisch von der Breitseite her zusammenrollen. Wie eine Roulade formen. Bräter in den vorgeheizten Ofen schieben. Fleisch 40 Minuten braten.

Dazu schmecken Blumen- oder Rosenkohl, auch grüner oder gemischter Salat (mit Chinakohl), Bratkartoffeln oder Mandelkroketten.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
08.11.04 Marika55

Gefüllter Chinakohl M F 3



Zutaten für 4 Portionen

1 Chinakohl

1 gr. Dose/n Tomate(n)

250 g Hackfleisch vom Rind

100 g Käse (geriebener Gouda)

1 Stange/n Porree

4 Scheibe/n Speck (Frühstücksspeck)

1 Zwiebel(n)

2 Tl Brühe, gekörnte

Den Chinakohl der Länge nach halbieren und etwas aushöhlen.

Die ausgehöhlten Blätter und die Zwiebel fein hacken, den Porree in Ringe schneiden, zusammen mit dem Hackfleisch anbraten.

Den Tomatensaft abgießen und mit 2 Tl Brühe würzen, in eine ofenfeste Form gießen. Die ausgehöhlten Chinakohlhälften draufsetzen. Die Tomaten grob zerhacken, die Hälfte davon um den Chinakohl verteilen, die an-

dere Hälfte zur Hackfleischmasse geben. Die Masse in den Chinakohl füllen. Mit dem Speck belegen und dann mit dem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 15-20 Min. überbacken. Wer mag, kann noch Pellkartoffeln dazu machen. Ich esse es immer solo...
Chinakohl hat wenig Kalorien und viel Vitamin C!

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
02.08.03 bombina-conny

Glasnudelsuppe mit Hackfleisch

Göng Djüt Wunsen

Zutaten für 4 Portionen

100 g Glasnudeln
2 Stängel Koriander, frischen (mit Wurzeln)
5 Blätter Chinakohl
3 Zehe/n Knoblauch
½ TL Pfeffer - Körner
½ TL Salz

250 g Hackfleisch, gemischt

2 EL Rinderbrühe, gekörnte
3 EL Fischsauce

Zubereitung

Die Glasnudeln in warmem Wasser 10 Min. einweichen, abtropfen lassen und einige Male durchschneiden.

Den Koriander waschen, die Blätter und die Stängel hacken. Die Wurzeln beiseite legen. Chinakohlblätter waschen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen, mit den Korianderwurzeln, Pfeffer u. Salz im Mörser stampfen.

Hackfleisch mit Salz u. Pfeffer würzen. 1 Ltr. Bouillon u. die Koriander-Knoblauchpaste zum kochen bringen, das Hackfleisch mit einer Gabel vom Brett in die Suppe schaben u. ca. 2 Min. darin bei milder Hitze kochen lassen.

Den Chinakohl, die Glasnudeln und die Fischsauce unter die Suppe rühren und nochmals aufkochen lassen. Suppe mit Salz u. Pfeffer abschmecken den gehackten Koriander zufügen.

Brennwert p. P.: 220

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
18.06.04 gaby48

Tomaten Hackfleischeintopf F 6



Zutaten für 4 Portionen

300 g Hackfleisch, Rind

480 g Tomate(n), aus der Dose

400 g Chinakohl

2 Zwiebel(n), gehackt

2 El Olivenöl

125 ml Brühe (Instant)

Salz

Pfeffer

Zucker

Paprikapulver, rosenscharf

Cayennepfeffer

Den Chinakohl putzen und in Streifen schneiden. Das Rinderhackfleisch im heißen Öl krümelig anbraten. Den Kohl, die gehackten Zwiebeln, die Tomaten mit Flüssigkeit sowie die Brühe zufügen und würzen. Ca. 15 Minuten kochen lassen, pikant abschmecken. Dazu passt Weißbrot!

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

26.10.04 Barcelona

Lamm

Chinakohltopf

Zutaten:

1 El Butter

750 g Chinakohl

1 l Fleischbrühe

600 g Lammschulter

2 Möhren

Pfeffer

Salz

3 Tomaten

150 ml Weißwein

2 Zwiebeln

2 El Öl

Zubereitung:

Lammfleisch würfeln und in heißem Öl anbraten. Zwiebel hacken, zugeben und goldgelb dünsten. 10 Minuten bei geringer Hitze braten. Fleischbrühe angießen. Möhren in Scheiben schneiden und zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Geputzten Chinakohl in Streifen schneiden und zugeben. Weißwein angießen und 15 - 20 Minuten garen. In den letzten 5 Minuten gehäutete, entkernte Tomatenachtel zugeben. Mit Butter verfeinern und abschmecken

Rindfleisch

Chinakohl Nudeln

Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 80 Minuten

Zutaten:

300 g Chinesische Eiernudeln

400 g Chinakohl

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Stange Bleichsellerie

4 Frühlingszwiebeln

2 Rinder-Steaks

4 El Sojasauce

1 Tl Chinawürzmischung

Salz,

schwarzer Pfeffer,

Öl

Vorbereitung:

Fleisch in dünne Scheiben schneiden. Mit der Hälfte der Würzmischung, Salz, Pfeffer und etwas Öl vermischen und im Kühlschrank ca. 1 Std. ziehen lassen.

Inzwischen Nudeln lt. Packungsangabe garen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Chinakohl waschen und in feine Streifen schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

Frühlingszwiebeln waschen und in dünne Ringe schneiden.

Sellerie waschen und in feine Scheiben schneiden.

Zubereitung:

In einem Wok oder einer Pfanne etwas Öl stark erhitzen, darin das Fleisch portionsweise braun anbraten und herausnehmen.

Evtl. noch etwas Öl erhitzen, darin Zwiebeln und Knoblauch andünsten.

Chinakohl und Sellerie dazugeben und mitbraten. Alles mit restlichem Chingawürz, Salz und Pfeffer würzen.

Fleisch, Nudeln und Frühlingszwiebeln untermischen und erhitzen.

Mit Sojasauce abschmecken.

Nährwerte:

kcal: 395

kj: 1.655

Chinakohl Pfanne

Dieses Rezept ergibt 4 Portionen

1 Paprikaschote, rot waschen, putzen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und

in Streifen schneiden.

1 Stange Lauch, klein putzen, waschen und in Ringe schneiden.

500 g Chinakohl putzen, waschen, den Strunk entfernen und in breite Streifen schneiden.

1 Glas (330 g) Sojabohnenkeimlinge abtropfen lassen.

In einer Pfanne

1 El Sonnenblumenöl heiß werden lassen und

400 g Rinderhackfleisch darin anbraten.

1/8 l Wasser zugießen

2 Tl Rinderboullion zufügen und aufkochen. Mit

2 El Soja Sauce und

1 Prise Cayennepfeffer würzen und abschmecken.

Kleingeschnittenes Gemüse und Keimlinge zugeben und zugedeckt

5 Min. kochen. Chinakohl zugeben und 1 Min. weitergaren.

Eiweiß: 29 g, Kohlenhydrate: 5 g, Fett: 18 g
Brennwert: 1400 kJ (334 kcal)

Chinakohlpfanne

Zutaten für 4 Portionen

1 Paprikaschote(n), rot
500 g Chinakohl
300 g Sojabohnen - Keimlinge

400 g Hackfleisch vom Rind

125 ml Wasser
2 Tl Rinderbrühe
2 El Sojasauce
1 Prise Cayennepfeffer
1 Stange/n Lauch, klein
Öl

Zubereitung

Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Den Lauch in Scheiben schneiden, bei dem Kohl den Strunk entfernen und in breite Streifen schneiden. Die Sojabohnenkeimlinge abtropfen lassen. Dann das Rinderhackfleisch in eine heiße Pfanne mit Öl geben und anbraten, das Wasser zugießen, die Bouillon hinzufügen und aufkochen. Mit der Sojasauce würzen und abschmecken. Kleingeschnittenes Gemüse und Keimlinge zugeben und zugedeckt 5 Minuten kochen. Chinakohl zugeben und 1 Minute weitergaren.

Schmeckt super zu Reis und liegt nicht schwer im Magen.

Brennwert p. P.: 334

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

15.02.05 Brathähnchen19

Chinakohlrouladen M

Zutaten für 4 Portionen

1 Chinakohl

400 g Hackfleisch (Rind)

7 Tl Tomatenmark

4 El Semmelbrösel
1 Zwiebel(n), gerieben
1 Zwiebel(n), gehackt
1 Tl Öl
3 dl Brühe

2 El Crème fraîche

Zubereitung

Das Hackfleisch mit 4 Tl Tomatenmark, Semmelbrösel, 1 geriebene Zwiebel, Salz und Pfeffer verkneten.

Die Blätter vom Chinakohl lösen und kurz in Salzwasser kochen.

Jeweils zwei Blätter nehmen und die Hackmischung darauf verteilen. Rouladen formen und mit Baumwollfaden umwickeln.

Die andere Zwiebel hacken und zusammen mit den Rouladen in einem Topf mit etwas Öl anbraten. Die Brühe mit dem restlichen Tomatenmark verrühren und zugießen. Zugedeckt ca. 15 Min. bei mittlerer Hitze schmoren lassen.

Die Rouladen anschließend herausnehmen und warm stellen. Die Tomatensauce mit Crème fraîche verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce über die Rouladen gießen und servieren.

Dazu serviert man am besten Reis.

Brennwert p. P.: 395

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

02.03.06 fis1045

Chop Suey

östliches Asien

Zutaten für 2 Portionen

150 g Bohnen

150 g Chinakohl

250 g Steak(s)

2 Zehe/n Knoblauch

2 Zwiebel(n), geschnitten

1 Tasse/n Champignons

½ Tl Ingwer

1 El Sojasauce

1 Tl Zucker

¼ Liter Fleischbrühe

1 Tl Stärkemehl

Zubereitung

Steak in Stücke schneiden und das Gemüse klein schneiden. Bohnen separat gar dünsten. Fleisch kurz anbraten, bis es nicht mehr rot ist, zur Seite stellen.

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer anbraten, dann den Rest Gemüse dazugeben und 5 Minuten anbraten. Das Fleisch hineingeben und gut umrühren. Fleischbrühe darüber gießen und mit Sojasoße und Zucker verrühren. Alles etwa 10 Minuten bei niedriger Temperatur kochen lassen. Aufgelöstes Stärkemehl hineinrühren und nochmals aufkochen.

Mit Reis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

11.04.05 Friedrich III

Gedämpfte Chinakohlröllchen

Zutaten für 4 Portionen:

8 Chinakohlblätter,

Salz,

2 El Öl,

250 g Beefsteakhack,

Pfeffer,

1 Zwiebel,

½ rote Chilischote,

120 g Champignons,

je 100 ml Wasser und Sherry,

1 Tl Zucker,

3 El Sojasoße,

2 El Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

Dicke Blattrippen der Chinakohlblätter flach schneiden. Die Blätter 1 Minute in gesalzenem Wasser blanchieren. Abtropfen lassen und trockentupfen. Öl im Wok erhitzen. Beefsteakhack unter Rühren ca. 5 Minuten anbraten, dabei zerkrümeln. Salzen, pfeffern. Zwiebelwürfel, gehackte Chilischote und Champignonstifte zugeben, unter Rühren 1 - 2 Minuten braten. Herausnehmen. Wok beiseite ziehen, Wasser und Sherry hineingießen. Zucker und 2 El Sojasoße unterrühren. Chinakohlblätter nebeneinander ausbreiten.

Restliche Sojasoße und Schnittlauch zum Hack geben, abschmecken. Füllung auf die Blätter verteilen, aufrollen, in einen Siebeinsatz oder ein

Dämpfkörbchen legen. In den Wok stellen, zugedeckt erhitzen und bei geringer Hitze 10 Minuten dämpfen.

200 Kalorien/Portion

In Tomaten geschmorte Chinakohl Roulade

Zutaten für 4 Personen:

150 g Langkornreis
300 ml Gemüsebrühe (Instant)
1 Zwiebel,
2 Knoblauchzehen
1 Chinakohl,
Salz,
2 El Öl

150 g Rinderhackfleisch,
Pfeffer
1 El getrocknete Petersilie
250 g Kirschtomaten
1 Tl Tomatenmark
1 Pack. (500 g) stückige Tomaten
Edelsüßpaprika,
1 Prise Zucker

50 g geriebener Gouda Käse (30 % Fett i. Tr.)

Holzspießchen,
evtl. Thymian

1. Reis in kochender Brühe zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Zwiebel fein würfeln. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken. 12 der äußeren Kohlblätter vom Kopf

lösen. Restlichen Kohl anderweitig verwenden. Blätter in reichlich kochendem Salzwasser 1-2 Minuten blanchieren und sehr gut abtropfen lassen. Dicke Blattrippen flach schneiden.

2. 1 El Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Hack darin krümelig anbraten. Die Hälfte der Zwiebel und des Knoblauchs zufügen, kurz anbraten. Vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen, Reis und Petersilie untermengen. Chinakohlblätter nebeneinander auf eine Arbeitsfläche legen. Hackmischung gleichmäßig darauf verteilen, dabei bei jedem Blatt einen ca. 1 cm breiten Rand frei lassen. Blattränder auf die Füllung klappen, Blätter zu Rouladen aufrollen und mit Holzspießchen feststecken.

3. Tomaten halbieren. 1 El Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, übrige Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Tomaten und Tomatenmark

kurz mit andünsten. Stückige Tomaten zugeben, aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker abschmecken. Tomaten in vier ofeneste Förmchen oder eine große Auflaufform geben. Rouladen hineinsetzen und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen (E Herd: 200°C/ Umluft: 175°C) 18 20 Minuten backen. Evtl. mit Thymian bestreut servieren.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde.

Pro Portion ca. 3 10 kcal/ 1 300 kJ. E 17g, F 109, KH 38 g.

Tina Nr. 32/03

Lasagne vom Chinakohl mit Käsesauce M

Zutaten für 2 Personen:

1 Chinakohl ca. 300 - 400 g

2 Tomaten

300 g Sauerrahm

1 TI Meerrettich (Glas)

1 El Schnittlauchröllchen

Jodsalz

Pfeffer aus der Mühle

1 TI Butter für die Form

200 g Rindersaftschinken (Scheiben)

4 Nudelblätter (Lasagneplatten) ohne vorkochen

120 g Allgäuer Emmentaler,

Sauce:

250 ml Milch

150 g Bavariablau

1 El gehackte Kräuter (Schnittlauch, Dill, Petersilie)

Pfeffer aus der Mühle

Jodsalz

Zubereitung:

Chinakohl putzen, waschen und in große Stücke zupfen. Die Tomaten kurz brühen, enthäuten, vierteilen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden.

Sauerrahm verrühren, Meerrettich, Schnittlauchröllchen und die Tomatenwürfel dazu geben und mit Pfeffer aus der Mühle und Jodsalz würzen. Eine Auflaufform ausbuttern und mit Chinakohlblättern belegen. Darauf Saftschinken, Sauerrahmmasse und eine Teigplatte geben. Darauf wieder Chinakohlblätter, Saftschinken, Sauerrahmmasse, Teigplatte bis alles aufgebraucht ist. Auf die letzte Teigplatten den geriebenen Allgäuer Emmentaler streuen und bei etwa 180° C 25 bis 30 Minuten im Backrohr backen. In der Zwischenzeit für die Sauce Milch zum kochen bringen und den in Würfel geschnittenen Käse dazu geben. Gut umrühren und aufkochen lassen. Mit Schnittlauchröllchen, Dill, Petersilie, Pfeffer aus der Mühle und wenig Jodsalz würzen.

Wenn die Sauce aufgekocht und eingedickt ist, vom Herd nehmen und mit der restlichen Sauerrahmmasse verfeinern. Mit Jodsalz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Lasagne aus dem Backrohr nehmen, auf Tellern anrichten und mit der Käsesauce umgießen.

Schweinefleisch

Brat Reis nach Ceylon Art F 1



Zutaten für 4 Portionen
150 g Reis (Langkorn)

100 g Schinken, gekocht

200 g Hühnerbrüste oder Putenbrust

2 Möhre(n)
1 Zwiebel(n)
¼ Chinakohl
4 EL Öl

100 g Krabben

4 EL Sojasauce

Reis kochen. Geflügelfleisch würfeln, Schinken in feine Streifen schneiden. Gemüse putzen, waschen, Zwiebel abziehen. Möhren in feine Stifte, Kohl (etwa 300 g) in kleine Stücke, Zwiebel in feine Würfel schneiden. In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen. Schinken und Fleisch kurz und kräftig

anbraten, herausnehmen. Restliches Öl in die Pfanne geben und Gemüse kurz andünsten. Reis, Krabben, Schinken und Fleisch zugeben, unter Wenden auf höchster Stufe braten. Mit Sojasoße würzen.

Brennwert p. P.: 410

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

18.01.05 sonnenkind56

Champignon Chinakohl Eintopf F 1



Zutaten für Portionen

2 EL Öl

2 Zwiebel(n)

200 g Schinken (Lachsschinken)

500 g Champignons

500 g Chinakohl

1 EL Sojasauce

Salz und Pfeffer

evtl. Kartoffeln

Champignons säubern und in Scheiben schneiden. Chinakohl waschen und in Streifen schneiden. Speiseöl erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten, geschnittenen Lachsschinken zugeben und anrösten. Champignons und Chinakohl zugeben. Mit Sojasauce, Pfeffer und Salz abschmecken, 10 Minuten weiter köcheln lassen. Evtl. Kartoffeln würfeln und separat abkochen. Wenn sie gar sind, zum Eintopf dazugeben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

30.10.04 Katharina30

Chinakohl Auflauf M

Zutaten:

1 l Brühe

Butterflöckchen

150 g durchwaschener Speck

80 g geriebener Allgäuer Emmentaler

1 El kleingehackte Petersilie

2 Köpfe Chinakohl

Salz, Pfeffer

125 ml saure Sahne

2 Zwiebeln

Zubereitung:

Chinakohl der Länge nach teilen und jede Hälfte längs in 4 Stücke schneiden und in der Brühe ca. 15 Minuten garen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Inzwischen Zwiebeln und Speck würfeln und glasig braten. Auflaufform einfetten und darin nacheinander Chinakohl, Speck, ca. 50 g geriebener Allgäuer Emmentaler und Butterflöckchen schichten. Zum Schluss eine Sauce aus saurer Sahne, Petersilie, Salz und Pfeffer darüberggeben und mit dem restlichen Emmentaler bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei ca. 200 ° C 15 - 20 Minuten überbacken.

Chinakohl in Rahmsauce M

Zutaten:

750 g Chinakohl

150 g Crème fraîche

80 g durchwachsener Speck

125 ml Fleischbrühe

Petersilie

Salz

Sojasauce

1 Zwiebel

Zubereitung:

Chinakohl putzen, waschen und vierteln. Durchwachsenen Speck in Würfeln ausbraten. Zwiebel hacken und darin goldgelb werden lassen. Chinakohl darin leicht andünsten. Fleischbrühe angießen und mit Sojasauce und Salz abschmecken. 20 Minuten kochen lassen. Crème fraîche im Sud 10 Minuten kochen lassen, abschmecken, auf dem Kohl verteilen und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Chinakohl mit Speckkruste M F 2



Zutaten für 4 Portionen

2 Köpfe Chinakohl, ca. 1000 g

1 Liter Gemüsebrühe (Instant)

Butter

200 g Speck, durchwachsener

150 g Käse (Emmentaler), gerieben

125 ml saure Sahne

Salz

Pfeffer

½ Bund Schnittlauch

1 El Semmelbrösel

Den Chinakohl putzen und längs vierteln. In der Brühe ca. 10 Minuten kochen.

Die Viertel in eine gebutterte Auflaufform legen. 100 g durchwachsenen Speck würfeln, ausbraten, in die Form geben. Etwas Brühe angießen. 100 g Emmentaler darauf verteilen. Die saure Sahne mit wenig Salz und Pfeffer würzen, mit dem in Röllchen geschnittenen Schnittlauch mischen und den Kohl damit überziehen.

Mit dem restlichen Emmentaler und den Semmelbröseln bestreuen und mit Butterflöckchen belegen. Den restlichen Speck in dünne kurze Scheiben schneiden und darauf legen. Das Ganze bei 200 °C ca. 25 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

27.10.04 doetbi

Chinakohlgefüllte Blätterteigrouladen 1 Ei

300 g TK Blätterteig

500 g Chinakohl

2 Zwiebeln
30 g Butterschmalz

125 g gekochter Schinken

1 Tl gemahlener Koriander
1/2 Tl Zucker,
Jodsalz,
Pfeffer
1 El gehackte Petersilie,

1 Ei

Blätterteig auftauen lassen. Chinakohl putzen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und hacken. Butterschmalz erhitzen, Kohl und Zwiebeln darin andünsten. Schinken würfeln und zufügen. Gewürze und Petersilie unterheben. Alles einige Minuten weiterdünsten, dann abkühlen lassen. Blätterteig zu einem Rechteck von ca. 30 x 40 cm ausrollen. Die Chinakohlmasse auf die Hälfte des Teiges verteilen, die andere Hälfte darüber schlagen und an den Rändern fest andrücken. Mit einer Gabel ein Muster eindrücken. Die Roulade auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit verquirltem Ei bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 20 - 30 Min. backen.

Chinakohlpfanne I F 2



Zutaten für 4 Portionen
2 Stange/n Lauch in Streifen
1 Chinakohl in Streifen

400 g Schinken, gekocht, in Streifen

Zehe/n Knoblauch nach Geschmack
1 cm Ingwer - Wurzel, fein gewürfelt
2 El Öl
200 ml Gemüsebrühe

4 El Sojasauce
1 El Speisestärke
400 g chinesische Eiernudeln (Mie-Nudeln)
Salz und Pfeffer

Öl im Wok erhitzen, gepressten Knobi, Ingwer und Schinken unter Rühren ca. 1 Min. anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. Lauch und Chinakohl im Wok ca. 5 Min. bissfest braten, salzen und pfeffern. Die Nudeln nach Packungsanweisung ca. 4 Min. kochen und abgießen. Brühe und Sojasoße mit der Speisestärke glatt rühren und zum Gemüse geben. Den Schinken dazu, kurz aufkochen und gut durchrühren. Mit den Nudeln servieren.

Brennwert p. P.: 350

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

19.08.02 sundream2

Chinakohlpfanne II F 2

Auch für Diabetiker geeignet ! 2,5 anzurechnende BE



Zutaten für 2 Portionen
175 g Paprikaschote(n), geputzte rote
100 g Champignons, geputzte
400 g Chinakohl, geputzter

300 g Schweineschnitzel

200 ml Gemüsebrühe
60 g Reis (Langkornreis)
2 El Öl (Sesamöl a10g)
1 El Tomatenmark
Kerbel und Petersilie zum Bestreuen
Sambal Oelek
Paprikapulver, edelsüß
Salz

Den Reis in kochendes Salzwasser geben und darin bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten garen.

Die Paprika in feine Streifen schneiden und die Champignons halbieren. Die Schnitzel waschen, mit einem Küchentuch abtrocknen und in Streifen schneiden. Die Kohlblätter in feine Streifen schneiden.

Sesamöl in einer Pfanne oder Wok erhitzen und darin das Fleisch, Champignons und Paprika 3 Minuten unter Rühren bei starker Hitze anbraten. Mit Salz, Sambal Oelek und Paprikapulver würzen. Tomatenmark einrühren und mit Gemüsebrühe ablöschen, kurz aufkochen lassen. Die Kohlblätter unterrühren und noch einmal abschmecken. Kurz ziehen lassen.

Den Reis abgießen und gut abtropfen lassen.

Die Chinakohlpfanne gut mit Kerbel und Petersilie garniert servieren.

Der Reis wird extra dazu gereicht.

Brennwert p. P.: 410

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

07.02.06 Heddu

Chinakohlsalat

Zutaten für 4 Portionen

1 m.-großer Chinakohl

2 Scheibe/n Toastbrot

Dörrfleisch mager

Knoblauch

Pfeffer

Salz

Zubereitung

Chinakohl klein schneiden. Toastbrot rösten, mit Knoblauch einreiben und in kleine Würfel schneiden.

Dörrfleisch würfeln und in einer Pfanne gut ausbraten.

Alles in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und vermengen.

Dieser Salat passt ideal zu gegrillten Gerichten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

24.04.02 Bienlein

Chinakohlsalat

Zutaten:

2 Knoblauchzehen
100 ml Rapsöl
500 g Chinakohl

100 g gekochter Schinken

3 El Weißweinessig
1 El gehackte Zwiebeln
1 Prise Knoblauchsatz
Zucker
Pfeffer
1 Tl Dijon-Senf
5 El Rapsöl
1 El gehackter Majoran
1 El gehackter Thymian
1 El gehackte Petersilie
1 El gehackter Kerbel
2 Scheiben Toastbrot

Zubereitung:

Knoblauchzehen schälen, durch die Knoblauchpresse drücken. Toastbrot in kleine Würfel schneiden und mit dem Knoblauch 1/2 Stunde in Rapsöl ziehen lassen.

Chinakohl putzen, waschen und in 1/2 cm breite Streifen schneiden.

Schinken in Streifen schneiden. Weinessig mit Zwiebeln, Knoblauch und Gewürzen verrühren. Rapsöl unterschlagen und gehackte Kräuter zugeben. Chinakohl und Schinken unter die Salatsauce heben.

Knoblauchrapsöl erhitzen und Brotwürfel darin knusprig rösten. Chinakohlsalat auf Salattellern anrichten und geröstete Brotwürfel überstreuen.

Chinakohlsalat 5 Ei M

Zutaten für 6 Portionen

1 Chinakohl
2 Paprikaschote(n), rot, gewürfelt

250 g Schinken, gekocht, gewürfelt

250 g Käse (Gouda), würfeln

5 Ei(er), in Scheiben schneiden

1 El Senf
1 Becher Natur-Joghurt
1 Zwiebel(n), raspeln

2 El Mayonnaise

Essig

Öl

Salz und Pfeffer

Kräuter

Zubereitung

Aus dem Senf, Joghurt, Mayonnaise und den Gewürzen eine Salatsoße herstellen und mit dem Salat und den übrigen Zutaten mischen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

18.12.03 GertrudSch

Chinakohlsalat mit Sahnesoße M F 2



Zutaten für 4 Portionen

600 g Chinakohl

Schinken, gekochter, nach Belieben

25 g Frischkäse

3 El Schlagsahne

3 El saure Sahne

2 El Essig

Salz und Pfeffer

Zucker

1 El Petersilie, gehackt

1 El Schnittlauch, feingeschnitten

Chinakohl von den äußeren Blättern entfernen, Chinakohl halbieren, in schmale Streifen schneiden, waschen, gut abtropfen lassen. Gekochten Schinken würfeln und unter den Chinakohl mischen. Für die Salatsoße den Frischkäse, die Schlagsahne, die saure Sahne und den Essig verrühren.

Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und abschmecken. Die gehackte Petersilie und den feingeschnittenen Schnittlauch unterrühren und alles mit dem Chinakohl vermengen. Evtl. noch mal abschmecken und sofort servieren.

Anmerkung: Der Salat sollte möglichst sofort verzehrt werden, da er bei längerem Stehen sonst zusammenfällt und auch der Geschmack darunter leidet. Frisch natürlich absolut lecker!

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
04.11.01 Manu

Chinakohlsalat à la missie

Zutaten für 2 Portionen

- 1 kg Chinakohl
- 1 Paprikaschote(n), rote
- 3 Orange(n)

4 Scheibe/n Schinken, gekochter

- 8 El Öl (Rapsöl)
- 2 Tl Sojasauce, dunkle
- 4 El Balsamico Bianco
- Meersalz
- Pfeffer, frisch gemahlener schwarzer
- 1 Prise Zucker
- Brühe, (Kräuterbouillon, Instant)

Zubereitung

Dressing anrühren, es muss sehr kräftig schmecken!!!
Chinakohl in feine Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern.
Paprika in kleine Stücke schneiden.
Orangen schälen und über dem Chinakohl filetieren, damit der Saft darauf tropft.
Den gekochten Schinken in Rauten schneiden.
Das Dressing darüber geben, alles miteinander vermischen, nochmals abschmecken und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
05.04.05 misstress

Chinakohluppe M

Günstiges, leckeres Hauptgericht

Zutaten für 4 Portionen

350 g Chinakohl

1 Zwiebel(n)

40 g Butter

500 ml Brühe

200 g Sahne-Schmelzkäse

100 g Kartoffeln

Salz und Pfeffer

100 g Schinken (Kochschinken)

3 El Schnittlauch

Muskat

Zubereitung

Chinakohl putzen und in Streifen schneiden, Zwiebel in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Chinakohl in der Butter 5 Minuten andünsten. Mit Brühe auffüllen und aufkochen. Sahneschmelzkäse zugeben und die Kartoffel in die Suppe reiben. Alles gut durchkochen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken, Kochschinken in Streifen schneiden und zur Suppe geben. Mit frischem Schnittlauch garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

16.12.04 Ina22

Chinakohl Nudel Pfanne F 1



Zutaten für 2 Portionen

200 g Bandnudeln, fein

Salz

2 Möhre(n)
500 g Chinakohl
2 Lauchzwiebel(n)

75 g Schinken, gekocht

1 EL Öl
1 EL Sojasauce
Pfeffer, weiß
etwas Sambal Oelek

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Gut abtropfen lassen. Möhren schälen, Kohl und Lauchzwiebeln putzen. Alles waschen. Möhren in feine Streifen hobeln bzw. schneiden. Kohl vierteln, den Strunk entfernen. Kohl in ca. 1-cm-breite Streifen schneiden. Lauchzwiebeln in feine Ringe, Schinken in feine Streifen schneiden. Öl in einem Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen. Kohl, Möhren und Schinken darin unter Rühren anbraten. Mit Pfeffer würzen. Nudeln zufügen und alles unter gelegentlichen Rühren weitere 5 Minuten braten. Mit Soja-soße und Sambal Oelek würzig abschmecken. Mit Lauchzwiebeln bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
12.04.05 JoPac
15.04.05 Heide34

Feurige Rippchen auf Kraut

Zutaten für 4 Portionen

8 Rippchen vom Schwein

2 El Tomatenketchup
1 El Honig
1 El Öl
750 g Chinakohl
1 große Karotte(n)
1 Bund Lauchzwiebel(n)
6 El Sojasauce, süß-sauere
Cayennepfeffer
Paprikapulver
Pfeffer

Zubereitung

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Auf der Fettpfanne im Backofen bei 220° ca. 40 Minuten braten. Ketchup und Honig verrühren, würzen. Die Rippchen damit nach 20 Min. öfter bestreichen.

Chinakohl in Streifen schneiden. Möhren grob raspeln. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Alles im heißen Öl schmoren. Nach ca. 10 Min. die Soße zufügen und noch weitere 5 Minuten garen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
20.03.04 angelika2603

Fleischwurstsalat mit Wasabi Mayo M

Zutaten für 4 Portionen

250 g Fleischwurst, breite (Lyoner)
1 kleiner Chinakohl

3 El Mayonnaise

1 Tl Meerrettich (Wasabi oder geriebener aus dem Glas)

Natur-Joghurt

Gemüsebrühe oder Milch
1 halbe Zitronensaft, den Saft davon
Salz und Pfeffer
2 El Petersilie, gehackt
2 El Schnittlauch, in Ringe geschnitten
etwas Balsamico (Bianco)

Zubereitung

Fleischwurst und Chinakohl in Streifen schneiden. Mayonnaise, Wasabi, Joghurt und Brühe oder Milch zu einer Sauce verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und über die Fleischwurst gießen. Petersilie und Schnittlauch unterheben und mit etwas Balsamico beträufeln bzw. besprühen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
06.12.04 Mina8

Frischer Krautsalat

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Chinakohl
3 El Essig
3 El Öl

2 Frühlingszwiebel(n)

100 g Speck, durchwachsen

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Chinakohl in Streifen schneiden, mit Salz bestreuen und durchkneten. Den entstehenden Saft abschütten. Speck in Würfel schneiden und anbraten. Nun die Marinade aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer unterheben. Zum Schluss die gebratenen Speckwürfel darüber streuen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

12.09.05 Akinome

Geschmorter Chinakohl mit Pilzen M

1 Zutaten für 4 Portionen

400 g ausgelöstes Kasselerkotelett

1 Zwiebel

300 g gemischte Pilze (z.B. Champignons, Austernpilze oder Shiitake)

1 kg Chinakohl

2 El Öl

Salz

weißer Pfeffer

1 -2 El Ajwar (Paprikazubereitung)

150 g saure Sahne

etwas Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

1. Kasseler in kleine Würfel schneiden. Zwiebel ebenfalls fein würfeln. Pilze putzen und abreiben. Stiele der Shiitake-Pilze herausdrehen. Shiitake kreuzweise einritzen. Champignons halbieren. Austernpilze je nach Größe kleiner schneiden. Chinakohl in grobe Streifen schneiden.

2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kasseler darin anbraten und herausnehmen. Zwiebeln und Pilze darin anbraten. Kohl zufügen und ca. 3 Minuten mitschmoren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen, Fleisch wieder zufügen und erhitzen.

3. Ajwar mit einer Gabel unter die saure Sahne ziehen, Alles auf einer Platte anrichten mit einem Klecks saurer Sahne und Petersilie garnieren. Rest saure Sahne extra dazu reichen.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Pro Portion ca. 280 kcal, E 26 g, F 17g, KH 6 g

Unser Tipp

Lecker schmeckt der Chinakohl auch, wenn Sie statt Kasseler 400 g gemischtes Hackfleisch krümelig anbraten.

Mini Nr. 40/03

Herzhafte Gemüsepfanne M

Zutaten für 4 Portionen

1 m.-großer Chinakohl

1 Bund Lauchzwiebel(n)

400 g Fleischwurst

1 Bund Radieschen

1 El Butter

1 El Mehl

1 Tl Gemüsebrühe, (Instant)

200 ml Sahne

Salz und Pfeffer

1 El Senf, (bis 2 El)

2 El Öl

Zubereitung

Für die Soße Butter schmelzen, Mehl darin anschwitzen. 200 ml heißes Wasser mit Brühe verrühren. Mehl-Butter mit Brühe ablöschen. Sahne zufügen und unter ständigem Rühren aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken.

Lauchzwiebeln in Ringe, Chinakohl in Stücke, Radieschen in Stifte und Fleischwurst in Scheiben schneiden.

Wurstscheiben in 1 El Öl anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. 1 El Öl im Bratfett erhitzen, Lauchzwiebeln und Chinakohl darin anbraten. Salzen, pfeffern und die Wurst wieder zufügen. Mit der Senfsoße ablöschen, aufkochen, abschmecken. Mit den Radieschenstiften bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

11.10.05 Hobbykoechin

Kartoffel Lasagne mit Chinakohl M

2 Personen

4 Kartoffeln

250 g Schweinefilet

1 El Butterschmalz

1 Chinakohl

200 g Blattspinat

150 ml Sahne

80 g gekochter Schinken

1 Tl Butter

Jodsalz

Pfeffer aus der Mühle

Muskat

Schweinefilet in ganz dünne Scheiben schneiden (wie bei Carpaccio), in heißem Butterschmalz anbraten und beiseite stellen.

Chinakohl putzen, waschen und in etwas größere Stücke zerteilen.

Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und ins Wasser legen.

Der Blattspinat wird sauber - am besten mehrmals - gewaschen und kurz in

etwas Wasser angedünstet. Den Spinat zum Schluss mit der Sahne vermengen und mit dem Mixstab fein pürieren, mit Jodsalz, Pfeffer und Muskat würzen. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen und eine Lage von dem vorbereiteten Chinakohl kommt hinein. Darauf kommt eine Lage von den angebratenen Schweinefiletscheiben und darauf eine Lage Kartoffelscheiben. Mit der Spinatmasse wird leicht übergossen, und dasselbe wird nochmals wiederholt. Wenn nun alle Lagen in der Form sind, wird die restliche Spinatsahнемasse darüber verteilt und mit gekochten Schinkenwürfeln bestreut. Bei einer Temperatur von 180 Grad wird die Lasagne im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten gebacken.

Liebessuppe 1 Ei F 5



Zutaten für 2 Portionen

60 g Schweinefleisch

1 Tl Mehl

1 Tl Koriander, gemahlenen

1 Tl Öl

1 Prise Zucker

Pfeffer

200 g Chinakohl

1 El Butterschmalz

1 Ingwer, frischen

Salz

1 Ei(er)

Anis

Schweinefleisch in dünne Streifen schneiden und mit Mehl, Koriander, Öl, Zucker und Pfeffer mischen. Chinakohl ebenfalls in Streifen schneiden. Butterschmalz erhitzen. Geriebenen Ingwer und etwas Salz 30 Sekunden anrösten und Chinakohl zugeben. 500 ml Wasser angießen, aufkochen lassen und das Fleisch zugeben. 5 - 10 Minuten köcheln lassen, vom Herd nehmen und das verquirlte Ei in die Suppe rühren. Mit Anis abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

21.03.06 andingi

Pfannengerührte Schweinefleischscheiben mit Chinakohl

Zutaten

400 g Schweinefilet oder -rücken

1/2 mittelgroßer Chinakohl

2 Knoblauchzehen
5 Esslöffel Sonnenblumenöl
1/2 Tasse chinesische Brühe (Seite)
2 Esslöffel Soja-Sauce
1 Teelöffel Zucker
1/2 Teelöffel Glutamat
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Das Fleisch gegen die Faser in dünne ca. 3 mal 5cm große Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer einreiben. Den Kohl in ca. 3cm große Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

3 Esslöffel Öl im Wok erhitzen bis es raucht. Das Fleisch darin 3 Minuten rühr braten, herausnehmen und beiseite stellen.

Das restliche Öl erhitzen, den Kohl und den Knoblauch hineingeben und 3 Minuten rühr braten. Brühe, Soja-Sauce, Zucker und Glutamat zugeben, und den Kohl 2 Minuten darin wenden.

Das Fleisch in den Wok zurückgeben und nochmals 2-2 1/2 Minuten durchwärmen.

Tipp: Wenn man die Fleischscheiben vor dem Braten mit 1/2-1 Esslöffel Maisstärke bestäubt und einreibt, werden sie besonders zart. Verwendet man Schweinerücken statt -filet, sollte man auf jeden Fall Maisstärke verwenden.

Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben, wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzahlenangaben nicht mehr, Sind aber weiterhin aktiv.

Der/die gehe bitte auf das jeweilige Verzeichnis ,
erst Inhaltsverzeichnis, dann Index,
mit der RECHTEN Maustaste

Felder aktualisieren / gesamtes Verzeichnis aktualisieren.
Dann speichern, O K.

Donnerstag, 1. Juni 2006

Mit freundlichen Grüßen

Hans

