

Vegane Chinakohlpfanne

Zeit gesamt
35min



Zubereitungszeit
15min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Basmatireis	300 g
Salz	
Chinakohl	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Ingwer, frisch	20 g
Frühlingszwiebeln	2 St.
Champignons, braun	200 g
Öl	2 EL
Chili, gemahlen	0.5 TL
Pfeffer, schwarz gemahlen	1 EL
Sojasauce	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Küchenpapier

1. In einem Topf Reis mit etwa 700 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt ca. 12 Min. weich garen.
2. Inzwischen Chinakohl in Achtel schneiden, Strunk entfernen, waschen und trocken schleudern. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelansätze entfernen und in 4 cm große Stücke schneiden. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und in kleine Würfel schneiden.
3. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebel darin ca. 2 Min. glasig dünsten, Pilze hinzugeben und ca. 5 Min. goldbraun braten. Ingwer, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Chili hinzugeben und ca. 1 Min. mitrösten. Chinakohl dazugeben und mit 250 ml Wasser ablöschen. Chinakohlpfanne ca. 10 Min. schmoren lassen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken.
4. Reis auf Teller anrichten, Chinakohlpfanne darübergeben und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	400 kcal
Kohlenhydrate	75 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	6 g