

Kohl nach thailändischer Art

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 35 Min.
zusätzlich Marinierzeit (Tofu): ca. 15 Min.

je ca. 400 g **Chinakohl und Suppenwurz**

halbieren, in feine Streifen schneiden, beiseite stellen

2 Esslöffel **Erdnussöl**

im Wok oder in einer grossen Bratpfanne heiss werden lassen

4 **Schalotten**

fein hacken, begeben, 2–3 Min. rührbraten, bis sie leicht braun sind

GEWÜRZMISCHUNG

½ Teelöffel **Koriandersamen**, zerdrückt

2 Teelöffel **frischer Ingwer**, fein geschnitten

1 **Knoblauchzehe**, gepresst

2 **rote Chilis**, entkernt, fein gehackt

½ **Limette**, abgeriebene Schale und Saft

alles begeben, 1–2 Min. rührbraten, beiseite gestellten Kohl und Wurz begeben, ca. 3 Min. weiter rührbraten, Hitze reduzieren

¾ Teelöffel **Salz**

wenig **Pfeffer**

würzen

3 dl **Kokosmilch**

dazugießen, zugedeckt 4–5 Min. bei kleiner Hitze köcheln

4 Esslöffel **Kokosraspel**

rösten, darüberstreuen

TOFU-DREIECKE

250 g **Tofu**

in ca. 5 mm dicke Dreiecke schneiden

3 Esslöffel **Sojasauce**

1 Esslöffel **Sesamöl**

beides mit dem Tofu mischen, ca. 15 Min. ziehen lassen. Dann in heisser Grill- oder beschichteter Bratpfanne ca. 2 Min. braten. Zum Gemüse servieren



Chinakohl

- **Besonderes:** kürzere Kochzeit und leichter verdaulich als andere Kohlarten, deshalb sehr geeignet roh für Salat oder in chinesisches Rührbrat-Gerichten.
- **Einkauf:** Die Blätter sollen fest und gewellt sein, die Blattrippen weiss.
- **Saison:** Inland Mai–November.

Spitzkohl

- **Variante Spitzkohl:** Zubereitung wie Chinakohl. Statt 4–5 Min. 8–10 Min. köcheln.
- **Besonderes:** Spitzkohl hat die feinere Struktur als Kabis, ist zarter, leichter verdaulich und schneller weich.
- **Einkauf:** Die typischen spitzen Köpfe sind weniger fest als jene von Kabis.
- **Saison:** Inland Anfang Mai–Ende Juni.

GUT ORGANISIERT

1. Tofu marinieren
2. Gewürzmischung zubereiten
3. Kokosraspel rösten
4. Restliche Zutaten bereitstellen
5. Gemüse rüsten
6. Gemüse zubereiten
7. Tofu braten

FÜR 2 PERSONEN

Kohl: Nur eine Sorte zubereiten. **Gewürzmischung:** Ganze Menge zubereiten. Die Hälfte in gut verschliessbarem Glas ca. 5 Tage im Kühlschrank aufbewahren, für eine zweite Portion Gemüse verwenden. **Tofu-Dreiecke:** Zutatenmenge halbieren.



Variante: Chinakohl durch Spitzkohl ersetzen