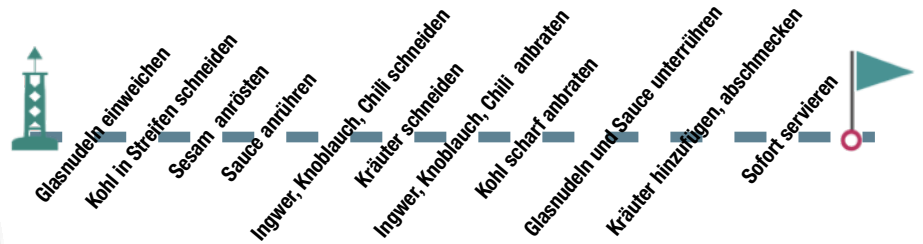


# Asiatischer Weißkohl aus dem Wok (vegan)



**Streckenzeit: 15 Minuten**

## So wird der Asiatische Wok-Kohl zubereitet:

**Die Vorbereitung:** Glasnudeln für fünf Minuten in kaltem Wasser einweichen. Abtropfen lassen, mit einer Schere in der Mitte durchschneiden. Glasnudeln bereit halten.

Falls notwendig, vom Kohlkopf welke äussere Blätter entfernen. Den Kohl halbieren, Strunk herauschneiden und den Kohl in feine Streifen schneiden.

Sesamsaat ohne Fett im Pfännchen anrösten. Für die Sauce die Sojasauce, Essig, gemahlene weißen Pfeffer, Sesamöl, Sesamsaat und Zucker mit Wasser verrühren. Ingwer und Knoblauch fein hacken. Chili fein zerbröseln. Grüne Kräuter klein schneiden. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.

Das Öl in einem Wok mittelstark erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Chili hinzufügen und braten bis der Knoblauch ganz leicht Farbe annimmt.

Danach Kohlstreifen hinzufügen und Hitze hochdrehen. Für ein bis zwei Minuten braten, bis der Kohl glasig aussieht. Die vorbereitete Sauce und die Glasnudeln dazugeben. Rühren und alles gut mischen. Hitze herunterdrehen, damit jetzt nichts anbrennt.

Zum Schluss noch vorsichtig mit Salz abschmecken. Frühlingszwiebeln, Selleriegrün oder Korianderblätter hinzufügen. Nochmal umrühren und sofort in Schalen und mit Stäbchen servieren.

**Tipp:** Wer möchte, kann auch Tofuwürfel, Hähnchen oder Schweinefleisch mitbraten. Dann erinnert die Wok Pfanne noch mehr an asiatisches Take-Away Essen.

**Werkzeuge:** Messer, Brett, Wok oder hohe Pfanne, Schüsselchen, Stäbchen

## Zutaten für zwei als Beilage

- 1 kleines Paket Glasnudeln
- 3 EL Pflanzenöl
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 daumendickes Stück Ingwer
- 2-3 rote Chili, getrocknet
- 1-2 Frühlingszwiebeln, alternativ Schalotte oder Zwiebel
- 1 Handvoll grüne Sellerieblätter, alternativ Koriander (optional)
- 1 EL Sesamsaat, geröstet
- 1 EL Sojasauce, hell
- 1/2 EL Sojasauce, dunkel (optional)
- 1/2 EL Balsamico Essig (im Original: chinesischer Chinkiang-Essig)
- 1 gestrichener TL Zucker
- 1 TL weißer Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 EL dunkles Sesam Öl
- 100 ml Wasser

**Optionale Zutaten:** Tofuwürfel, Hähnchenfleisch, Schweinefleisch



[mehr Info hier](#)

