



KW 23 /2019

Chinakohl mit gebratenem Reis

Zutaten für 4 Personen:

300 g Langkornreis, Salz, 100 g gesalzene Erdnuskerne, 5 EL Olivenöl, 1 Stange Lauch, 400 g Chinakohl, 1 Stück Ingwer, 2 Knoblauchzehen, 2 Eier, 4 EL Sojasauce, 1/2 Bund Petersilie

Zubereitung:

Den Reis mit der doppelten Menge Wasser und Salz zum Kochen bringen und zugedeckt bei sehr schwacher Hitze in 15 – 20 Min. körnig ausquellen lassen. Den Reis offen abkühlen lassen, mindestens 2 Std., noch besser über Nacht.

Den Lauch putzen, der Länge nach aufschneiden und gründlich waschen, auch zwischen den Schichten. Den Lauch in ca. ½ cm breite Streifen schneiden. Den Chinakohl waschen und ebenfalls in schmale Streifen schneiden.

Den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Eier mit der Sojasauce gründlich verrühren. Die Petersilie waschen und grob hacken. Die Erdnuskerne mittelfin hacken.

In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Den Reis gleichmäßig darin verteilen. Bei starker Hitze 2 – 3 Min. braten, bis er knusprig wird, dabei nicht umrühren. In Stücken wenden und wieder 2 – 3 Min. braten. Den Reis auf einem Teller beiseitestellen.

Das übrige Öl in die Pfanne geben und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 2 Min. braten. Ingwer und Knoblauch dazugeben und kurz weiterbraten. Den Reis wieder untermischen und noch einmal richtig heiß werden lassen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen

Die Eiermischung untermischen und auf der abgeschalteten Herdplatte rühren, bis sie gestockt, aber nicht trocken ist. Vor dem Servieren mit den Erdnüssen und der Petersilie bestreuen.

Chinakohl-Apfel-Salat mit Camembert

Zutaten für 4 Personen:

800 g Chinakohl, 2 süße Äpfel, 1 EL Zitronensaft, 80 g grob gehackte Kürbiskerne, 300 g Camembert
Für das Dressing: 2 EL Apfelessig, 4 EL Kürbiskernöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Die einzelnen Blätter von den Kohl lösen, waschen, die harten Blattrippen flach schneiden und die Blätter in feine Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen.

Die Äpfel schälen, vierteln, von den Kerngehäusen befreien, fein raspeln und sofort mit 1 EL Zitronensaft mischen. Die Kerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und beiseite legen.

Den Backofengrill vorheizen.

Den Käse in Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und unter dem vorgeheizten Grill leicht anschmelzen lassen.

Für das Dressing den Essig mit dem Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Die Salatstreifen mit den Apfelraspeln mischen, in Schälchen verteilen, mit dem Dressing beträufeln und mit dem Käse belegen. Mit Kürbiskernen bestreut servieren. Nach Belieben mit etwas frischem, schwarzem Pfeffer übermahlen.

Wir wünschen einen guten Appetit
Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich und Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: bestellung@gaertnerhof-callenberg.de

D-037 Öko-Kontrollstelle Ust.-Nr. DE 224708876

www.gaertnerhof-callenberg.de

Bankverbindung: GLS Bochum IBAN DE45 430609676007291100 BIC GENODEM1GLS