



Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Portionen

Asia Kohl Pfanne

Asia Kohl Pfanne

1 Kleine(s) Spitzkohl

200 g Champignons

1 große Karotte

2 Frühlingszwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 Stück(e) frischer Ingwer (2cm)

2 Esslöffel neutrales Öl

3 Esslöffel Lien Ying Helle Sojasauce

2 Teelöffel Lien Ying Umami Asia-Allrounder

1 Teelöffel Nick Maple Syrup

1 Teelöffel Lien Ying Sesam Öl geröstet

Chiliflocken

1 Esslöffel Lien Ying Bio Gerösteter Sesam

Asia Kohl Pfanne

1.

Kohl in feine Streifen schneiden. Pilze in Scheiben schneiden. Karotte in feine Stifte hobeln oder schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden (das Grüne zum Schluss aufheben). Knoblauch und Ingwer fein hacken.

Eine große Pfanne oder einen Wok sehr heiß werden lassen. 1 EL neutrales Öl hineingeben und die Pilze ohne viel Rühren 3–5 min. kräftig anbraten, bis sie braune Röstaromen bekommen. Herausnehmen und beiseitestellen.

Restliches Öl in die Pfanne geben. Karotte und den weißen Teil der Frühlingszwiebeln 1–2 min. anbraten. Knoblauch und Ingwer 30 Sekunden mitrösten. Kohl dazugeben und bei hoher Hitze 5–8 min. braten.

Pilze zurück in die Pfanne geben. Mit Sojasauce, Umami Würzmischung und optional etwas Ahornsirup würzen. Kurz durchschwenken.

Zum Schluss Sesamöl, den grünen Teil der Frühlingszwiebeln und Sesam darübergeben.