



**Kochdauer:**

Mittel (30 bis 60 Minuten)

**Schwierigkeit:**

einfach

**Zutaten für 4 Portionen:**

- 1 Stk. Weißkraut
- 2 Stk. gelbe Zwiebeln
- 150 g Speck
- 1 Stk. Ingwer
- 8 EL Suppe
- 3 EL Sojasauce
- 1 EL Obstessig
- 1 EL Honig
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Msp. Curry
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 2 Stk. Knoblauchzehen
- 0,5 TL Erdäpfelstärke
- 3 EL Öl
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Bohnenkraut

## Scharfes Honig-Kraut mit Speck aus der Pfanne

**Zubereitung**

- o Kraut längs vierteln, Strunk entfernen und die Vierteln in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.
- o Zwiebeln halbieren und nudelig schneiden, Speck in nicht zu kleine Würfel oder Streifen schneiden.
- o Für die Würzsauce Gemüfefond bzw. Rindsuppe, Sojasauce, Essig, Honig, Gewürze, Knoblauch und Stärke verrühren.
- o Öl erhitzen, feingehackten Ingwer und Zwiebeln darin ca. 30 Sek. Pfannenrühren.
- o Kraut und Speck hinzufügen, nochmals kräftig durchrösten.
- o Mit der Würzsauce aufgießen, etwas einkochen und ca. 3 Min. durchziehen lassen.
- o Mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut pikant abschmecken.
- o Wer es besonders feurig mag, kann mit Chilischoten oder Tabascosauce nachhelfen.

**Mein persönlicher Tipp**

Dieses Gericht schmeckt als Hauptspeise mit Erdäpfeln oder als Beilage zu Fleisch (zB Schweins- oder Lammkotelettes, Steaks, Fisch etc.) ausgezeichnet! Statt Kraut eignen sich auch Chinakohl, Pak Choi, Grünkohl oder Kohl.:

**Daniela Achleitner**

Seminarbäuerin im Bezirk Perg

**Quellen:**

- Romana Schneider & Martina Haslehner: *Kursunterlage Genial, vital - schnelle Wohlfühlküche aus der Pfanne/dem Wok*