



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

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

Scharfes Honig-Kraut mit Speck aus der Pfanne



Foto: LK OÖ/Evelyn Puchner - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

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

Quellen:



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

