

Asiatische Weißkohl-Pfanne

Zutaten

Für 2 Personen

- 1/4 Weißkohl in feine Streifen geschnitten
- 1 Stück Weißkohl, fein gehackt
- 1 große Möhre in feinen Streifen
- 2-3 Handvoll Champignons, in Scheiben geschnitten
- ½ Paprika, gewürfelt
- 1 Zucchini, längs halbiert und in Scheiben geschnitten
- 1 rote Zwiebel, halbiert und in feinen Scheiben
- 150-200ml Kokosmilch
- Salz, Pfeffer, Chili, Currypulver (ich liebe das Hafencurry von Ankerkraut) https://www.ankerkraut.de/hamburger-hafencurry
- Basilikum
- Nach Belieben: ½ BIO Fetakäse in Demeter-Qualität
- Ebenfalls nach Belieben: Lachsfilet aus dem Ofen (einfach ein frisches Lachsfilet während dem Kochen in eine Auflaufform geben, mit etwas Olivenöl beträufeln und für 25 Minuten auf mittlerer Schiene bei 180-200 Grad in den Ofen schieben)



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

Zubereitung

Achtet darauf, dass der Kohl bereits ca. 30-45 Minuten vor dem eigentlichen Kochen geschnitten wurde - erst dadurch wird die Bildung von Sulforaphan gewährleistet - Daniel erklärt euch das in seinem Video aber noch einmal genauer.

Das gehackte Stück Weißkohl zur Seite stellen. Sämtliches Gemüse in eine beschichtete Pfanne geben. Die Kokosmilch (optional: den gewürfelten Feta) und die Gewürze dazugeben, kurz umrühren und für ca 15 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist.

Nach Belieben noch einmal kurz abschmecken.

© 2026 TIME2TRI GmbH