

Asiatisches Pfannengemüse mit Postelein

80 g Zwiebeln, 300 g Möhren, 200 g Weißkohl, 200 g Lauch, 200 g Postelein-Salat, 2 EL Rapsöl, Meersalz, 1 TL Curry, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Sojasoße, 150 ml Sahne, 1 EL Zitronensaft

Zwiebeln würfeln, Möhren in Stifte, Weißkohl in dünne Streifen und Lauch in feine Ringe schneiden. Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin anschmoren, Möhren und Weißkohl dazugeben, mit Salz würzen und ca. 5-10 Minuten unter Rühren dünsten. Anschließend Lauch zugeben und nochmals 5 Minuten dünsten. Curry und zerdrückte Knoblauchzehe unterrühren, Soja und Sahne zugeben, einmal aufkochen lassen und mit Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss die Posteleinblätter unterrühren, kurz durchziehen lassen und möglichst sofort servieren. Dazu schmecken Vollkornreis oder Vollkorntudeln.

Viel Freude beim Ausprobieren und einen Guten Appetit!