



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Weißkohlpfanne mit Dr. Budwig Braten & Backen

Zutaten

2 Prise(n) Pfeffer

1 Zehe(n) Knoblauch

1 Halbe(s) rote Chilischote

20 g Vollkornreis

2 Prise(n) Paprikapulver

1 Teelöffel Shoyu-Sojasauce

2 Prise(n) Kreuzkümmel

50 g Porree

2 Prise(n) Muskat

100 g Möhren

0.5 Teelöffel Curry

25 g rote Linsen

125 g Weißkohl

1 Teelöffel Braten & Backen

Gesamtzeit: 20 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 401 kcal

2 Prise(n) Salz

2 Prise(n) Koriander

2 Esslöffel Cashewkerne

1 Mittelhgroße(s) Zwiebel

Zubereitung

1. Die Cashewkerne ohne Fettzugabe in einer Pfanne leicht anrösten und zur Seite stellen.
2. 75 ml Wasser aufkochen, leicht salzen und den Vollkornreis ca. 35-45 Minuten quellen lassen.
3. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen und den Weißkohl von den äußeren Blättern befreien.
4. Den Weißkohl und die Möhren hobeln oder in sehr feine Streifen schneiden.
5. Die Zwiebeln, Knoblauch und Chillischote sehr fein würfeln.
6. Den Porree in feine Ringe schneiden.
7. Dr. Budwig Braten & Backen in der Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel, Knoblauch und Chillischote darin leicht anbraten.
8. Das Gemüse dazugeben.
9. Die roten Linsen hinzufügen und 100 ml Wasser zufügen.

10. Alles miteinander in der Pfanne ziehen lassen und mit Curry, Paprikapulver, Shoyu-Sojasoße, Pfeffer, Koriander, Kreuzkümmel und Muskatnuss abschmecken.

11. Als Ergänzung empfehlen wir den Budwig Kichererbsen-Hummus.

12. Reis und die Weißkohlpfanne gemeinsam als Tellergericht servieren und mit den gerösteten Cashewkernen dekorieren.