Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de



Weißkohlgemüse, asiatisch

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2

Kalorien p.P.: 217 kcal

Zutaten

2 Esslöffel Kokosraspeln

2 Zehe(n) Knoblauch

1 Mittelgroße(s) Zwiebel(n)

1 Teelöffel Braten & Backen

1 Kleine(s) Weißkohl

1 Esslöffel helle Sojasauce

Zubereitung

1. Den Weißkohl waschen, vierteln und vom Strunk befreien.

2. Nun den Kohl in feine Streifen schneiden und in wenig Wasser maximal 10 Minuten dünsten und in einem Sieb abtropfen lassen.

3. Die Zwiebeln klein schneiden und in Dr. Budwig Braten

& Backen anschwitzen.

4. Gepressten Knoblauch und Kokosraspeln hinzufügen.

5. Nun den Weißkohl dazugeben, alles gut vermengen, leicht anbraten und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und sofort servieren.