

## **Chinakohl als deftige Beilage**

### **Deine Zutaten aus der Kiste:**

Chinakohl  
Bundzwiebeln  
Kräutersträußchen

### **Was brauchst Du sonst:**

etwas gutes Öl  
Tomatenmark  
Saure Sahne oder Soja-Joghurt  
Speckwürfel, wenn es nicht vegan sein muss  
Salz, Pfeffer, geräuchertes Paprikapulver

### **Wie geht das?**

1. Chinakohl und Bundzwiebeln waschen und Bart abschneiden. Chinakohl halbieren, Strunk ausschneiden. Chinakohl in feine Streifen schneiden, Bundzwiebeln in dünne Ringe schneiden.
2. Kräutersträußchen waschen und sehr fein hacken
3. Speckwürfel in einer Pfanne bei gemäßigter Hitze langsam auslassen bis eine leichte Bräunung entstanden ist
4. Öl in einem Topf erhitzen, Chinakohl und Bundzwiebeln für 15 Minuten dünsten, Deckel drauf, eventuell etwas Wasser dazugeben
5. Tomatenmark und saure Sahne oder Sojajoghurt und Salz, Pfeffer, geräuchertes Paprikapulver dazu geben, abschmecken
6. Zum Schluss die Speckwürfel unterrühren

### **Passt gut dazu:**

Chinakohl als deftige Beilage ist ein Schmaus zu Bratkartoffeln

Claudia Kirst, Diätassistentin und Yogalehrerin