

Chinakohl-Champignon-Ragout

Zutaten für 2 Portionen

Für das Ragout

- 300 g Kartoffeln (festkochend) - schälen und 1 cm grosse Würfel schneiden
- 200 g Chinakohl - waschen, in feine Streifen schneiden
- 200 g Champignons - putzen, vierteln oder sechsteln
- 1 rote Zwiebel (ca. 80 g) - halbieren und in Streifen schneiden

Weitere Zutaten und Gewürze

- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sojasahne
- 2 EL Erdnussöl
- 1 EL Tamari
- 1 EL Mandelmus
- Kristallsalz
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

Für das Ragout das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel anbraten. Die Champignons und den Chinakohl zu den Zwiebeln geben und 3 Min. mitbraten.

Dann die Kartoffeln dazugeben, 1 Min. mitbraten und sofort mit der Gemüsebrühe und Tamari ablöschen. Die Sojasahne einrühren und das Ganze ca. 10 Min. leicht köcheln lassen, bis die Kartoffel weich sind.

Schliesslich das Mandelmus einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 385 kcal, Kohlenhydrate: 30 g, Eiweiss: 11 g, Fett: 24 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/chinakohl-ragout-mit-champignons.html>