



Schneller Spitzkohl auf Reis

🕒 6 Min. 👤 2 Portionen

Zutaten

400 Gramm Spitzkohl (ca. 1 kleiner)
200 Gramm Reis
40 Gramm Sonnenblumen Hack

60 Gramm (vegane) Butter
2-4 Esslöffel Sojasauce
2 Prisen Pfeffer

Anleitung

- Reis mit der doppelten Menge Wasser aufkochen, leicht salzen und so lange köcheln lassen, bis der Reis das gesamte Wasser aufgenommen hat. Zwischendurch umrühren.
- Das Sonnenblumen Hack für ca. 5 Minuten in etwas Salzwasser oder Brühe einweichen, so saugt es hinterher nicht die gesamte Sojasauce auf.
- Spitzkohl längs halbieren und beide Hälften in 0,5 cm dicke Streifen schneiden.





- Salzbutter in einer heißen Pfanne schmelzen. Spitzkohl in die Pfanne geben, die Hitze erhöhen und den Spitzkohl 1-2 Minuten braten. Spitzkohl mit Pfeffer würzen und 1-2 Minuten weiterbraten
- Sobald der Spitzkohl eine leicht braune Farbe hat, Pfanne vom Herd nehmen und Sojasauce darüberträufeln. Pfanne kurz wieder zurück auf die Hitze geben und Sojasauce kurz einkochen lassen.
- Nun das Sonnenblumen Hack mit in die Pfanne geben und unterrühren. Für weitere 2-3 Minuten mitköcheln lassen.
- Das Hack-Gemüse abschmecken, bei Bedarf nachwürzen und auf dem Reis servieren.