



Lebendiges Land
Ökologische Produkte

Veganes Kohlrabigemüse mit Pak Choi

für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Kohlrabiknollen
- 4 Karotten
- 2 Pak Choi
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehe
- 2 walnussgroße Stücke Ingwer
- 200 ml Gemüsebrühe oder Wasser
- Pflanzenöl
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Den Kohlrabi von den Blättern befreien und ebenso wie die Karotten schälen. Beides klein schneiden, zum Beispiel in Stifte. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken.

In einer Pfanne etwas Pflanzenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin glasig dünsten. Die Kohlrabi- und Karottenstifte dazugeben und ein paar Minuten mitdünsten. Mit Gemüsebrühe oder alternativ mit Wasser ablöschen und bissfest garen.

In der Zwischenzeit die Blätter des Pak Choi waschen, gröbere weiße Teile der Stiele entfernen und den Rest in feine Streifen schneiden. Kurz vor Garzeitende den klein geschnittenen Pak Choi zum Kohlrabigemüse geben und noch eine Minute mitdünsten. Mit etwas frisch geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Das vegane Kohlrabigemüse mit Pak Choi eignet sich hervorragend als Beilage zu Fisch oder Geflügel. Serviert mit gekochtem Reis, Quinoa oder einem anderen Getreide ergibt es ein leichtes, veganes Hauptgericht.