

Liebe Kundinnen, liebe Kunden
 „Übernächste Woche ist Donnerstag Fronleichnam

Kistenlieferung daher, statt $\left\{ \begin{array}{l} \text{Donnerstag} \rightarrow \text{Dienstag} \\ \text{Freitag} \rightarrow \text{Mittwoch} \end{array} \right.$

Um-, Ab- und Neubestellungen bis Montag Mittag

Chinakohl stammt wirklich aus China und ist dort was bei uns der Weißkohl ist bzw. war: eine der meistangebaute Sorten und wichtiger Vit.-C Lieferant im Winter. Er kann ebenso gut als Salat, wie als Warmgemüse zubereitet werden. Salate können süß oder pikant gemacht werden und als Warmgemüse wird er wie Weißkraut oder Wirsing verwendet, hat aber eine deutlich kürzere Garzeit!

Chinakohlpfanne

Mit freundlichen Grüßen

Hilke Natras

400g Chinakohl

1 kl. Paprika, rot

1-2 Zwiebeln

200g Champignons

} putzen, fein schneiden, 5 El Öl in einer Pfanne erhitzen
 Gemüse hinzugeben, ca 4-5 min anbraten,

Salz, Pfeffer, Curry - würzen, erst wenig Salz wenn noch Sojasauce hinzukommt,

1/8 l Gemüsebrühe - zum Gemüse geben, antrocknen lassen,

Sojasauce - damit abschmecken und mit Reis servieren

Variante: gut passt auch Ingwer, Kokosmilch und/oder Cashewkerne dazu!

Guten Appetit!