

Federkohl „Asia Style“

Mit Bio Buddha Salz

Das „Super Food“ Gemüse als köstliche Beilage um ein Alltagsgericht aufzupeppen oder als leckeres Gemüsebeet unter gebratenen Fisch, Pouletbrüstli oder Tofu.

Zutaten für ca. 4 Portionen

1/2	Zwiebel	feingehackt
1	Knoblauchzehe	feingehackt
2 EL	Sesam- oder Bratöl	heiss werden lassen und Zwiebeln und Knoblauch im Öl andünsten
300g	Federkohl	gewaschen und in 3cm breiten Streifen geschnitten dazu und kurz rührbraten
2,5dl	Kokosmilch	dazugeben und zugedeckt ca. 30 Min. leicht köcheln lassen

Bio Buddha Salz

1 EL Sesam geröstet

mit dem Buddha Salz abschmecken und nochmals gut mischen
Je nach Gericht anrichten
zum Dekorieren darüber streuen

Vorbereitung 5 Min. / Kochzeit: 30 Min.