

Chinakohlpfanne

Zutaten	1 kleiner Chinakohl (ca. 1 kg)
für 4 Personen:	1 rote Paprika
	1 grüne Paprika
	1 große oder 2 kleine Zwiebeln
	2 Knoblauchzehen
	2 EL Öl
	150 ml Gemüsebrühe
	1 Becher Schmand
	2 EL Tomatenmark
	Salz, Pfeffer
	Paprika
	Chili je nach Geschmack

Zubereitung: Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Paprika waschen, entkernen in Streifen schneiden. Chinakohl vierteln, den Strunk entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Paprika zufügen und ca. 5 Minuten leicht anbraten, Chinakohl zugeben, kurz anschmoren, mit Brühe ablöschen und 5-10 Minuten leicht köcheln lassen. Schmand und Tomatenmark einrühren, etwas einkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Variante mit Hackfleisch: 400 g Hackfleisch halb und halb zu den glasig gedünsteten Zwiebel- und Knoblauchwürfel in die Pfanne geben und gut durchbraten. Zuerst Paprika, dann Chinakohl zufügen, kurz anbraten, mit Brühe ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Paprika und Chili je nach Geschmack würzen. (Kein Schmand zufügen)

Beilage: Reis, Nudeln, Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei.

Guten Appetit wünschen die LandFrauen.
Weitere Rezepte finden Sie [hier](#).