

Mein LIEBLINGSGERICHT für euch!

Ich bin **Birgit**,
seit 12 Jahren Diätassistentin
im Versorgungszentrum 1
und heute möchte ich euch
ein weiteres meiner Lieblings-
gerichte vorstellen.

Dreierlei KOHLEINTOPF „Asia Style“

mag ich sehr, weil typisches
Wintergemüse auf asiatische
Komponenten trifft.
Die tollen exotischen Ge-
würze habe ich in meinem
Thailand Urlaub kennen
& schätzen gelernt.

Ich wünsche euch
einen Guten Appetit!



Dreierlei Kohleintopf „Asia Style“ von Birgit

für 4 Portionen



3 - 4
Hähnchenbrustfilets



400g
Weißkohl



400g
Wirsing



200g
Chinakohl



1 rote
Paprika



2 - 3 mittelgr.
Karotten



1 mittelgr.
Zwiebel



2 - 3
Knoblauchzehen



3 - 4 Stängel
Koriander



1 - 2 EßL.
Maisstärke



2 - 3 Teel.
rote Currypaste



1 Liter
Gemüsebrühe



1 kl. Dose
Kokosmilch



3 - 4 EßL.
Sonnenblumenöl



1 mittelgr.
Limette



3 - 4 EßL.
Sojasauce



3 - 4 EßL.
Fischsauce

- 1 Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Mit 1 - 2 EßL. Sojasauce würzen und durchkneten, danach die Maisstärke einmassieren.
- 2 Nun etwas Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch leicht anbraten, dann bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.
- 3 Den Kohl waschen, putzen, Strunk entfernen und in ca. 3x3 cm große Stücke schneiden. Paprika & Karotten putzen und klein schneiden. Zwiebel & Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden bzw. grob hacken. Koriander waschen, Blätter abzupfen und die Stängel fein hacken.
- 4 Karotten & Paprika in Öl leicht anbraten, Zwiebel & Knoblauch hinzufügen und kurz mit anrösten. Jetzt den Weiß- & Wirsingkohl dazu geben und unter Rühren ca. 3 Minuten mit dünsten. Nun den Chinakohl hinzugeben und ebenso ca. 1 Minute anrösten.
- 5 Die Currypaste mit etwas Wasser verrühren und mit den Korianderstängeln mit in den Topf geben. Anschließend mit der Gemüsebrühe aufgießen und für ca. 5 Minuten kochen lassen.
- 6 Sojasauce, Fischsauce, Limettensaft & Kokosmilch dazugeben und noch einmal für 1 Minute köcheln lassen.
- 7 Zum Schluss das Hähnchenfleisch zur Suppe geben und noch kurz ziehen lassen und servieren.

Wer mag kann die Suppe mit den Korianderblättchen garnieren.

Nährwerte pro Portion

kj	kcal	Fett	geFS	KH	Zuck	EW	Salz
1.375	330	21g	13g	16g	12g	16g	8g