



Chinakohl- Gemüse à la Sendi

⌚ 20 Minuten

⚙️ einfach

Zutaten

1/2 Chinakohl (ca. 300 g)

2 EL Ghee oder Öl

Salz und Pfeffer

1 Glas streich ´s drauf Sendi, 160 g

Zubereitung

Chinakohl in feine Streifen schneiden und in 2 EL Ghee oder Öl bei schwacher Hitze anbraten. Leicht salzen und pfeffern, 1 Glas (160 g) Sendi einrühren, fertig!

An Asia Greens (grünen Senf-Salaten) angerichtet ein ayurvedisches Highlight!