

Asiatische Spitzkohlpfanne



70 g	Langkornreis
	Salz
400 g	Möhren
2	Lauchzwiebel
500 g	Spitzkohl
2 TL (10 g)	Sonnenblumenöl
150 g	Beefsteakhackfleisch
4 EL	Chilisoße

Zubereitung

- 1 Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebel putzen, waschen und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Kohl putzen und in Streifen schneiden.
- 2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Hack unter Wenden ca. 10 Minuten krümelig anbraten. Nach 5 Minuten vorbereitetes Gemüse dazugeben. Mit Salz und Chilisoße würzen. Reis untermischen.