

Chinakohl mit Paella-Reis**Zutaten für 4 Personen**

- 200 g Paella-Reis
- 650 ml Wasser
- 1 Zwiebel
- Salz
- neutrales Pflanzenöl
- 1 kg Chinakohl
- 500 g rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Esslöffel mildes Currypulver
- Salz, Pfeffer
- Rapsöl

Zubereitung

Für den Reis die Zwiebel klein würfeln, in etwas Öl glasig dünsten, dann den Reis einrühren und kurz mitdünsten. Mit dem Wasser aufgießen, ordentlich salzen und aufkochen. Mit geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten köcheln, also bis das Wasser fast verkocht ist. Dann die Hitze abschalten und den Reis weitere 30 Minuten quellen lassen.

Vom Chinakohl die äußeren Blätter abnehmen, den Strunk unten abschneiden. Dann den Chinakohl längs dritteln und quer in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln halbieren und quer ebenfalls in Streifen schneiden, den Knoblauch fein hacken.

Knoblauch und Zwiebeln im Rapsöl glasig dünsten, dabei salzen und pfeffern. Zehn Minuten bei mittlerer Hitze offen dünsten. Mit dem Currypulver würzen und den Chinakohl portionsweise zufügen, dabei immer wieder rühren. Das Gemüse bei mittlerer Hitze weitere 15 Minuten offen dünsten bis die freie Flüssigkeit fast verdunstet ist. Jetzt den fertigen Reis unterziehen, noch einmal abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

Rezept: Helmut Gote