

Rezept für 4 Personen

Hamburg, den 14. August 2018

**Zutaten:**

400 g bunter Blumenkohl  
250 g Senf Kohl (Paksoi)  
  
150g Zwiebeln  
80 g Shii-Take-Pilze  
  
80 g Glasnudeln  
80 g Spargelerbsen-Sprossen  
80 g geröstetes Sesam Öl  
  
2 Zehen Knoblauch  
1 Chilischote  
  
½ Bund Kerbel  
  
125 g Gluten freie Sojasauce  
(Kikkoman)  
  
Salz- und Pfeffermühle

**Garnitur:**

Kerbel-Bouquets

**Vierländer Pfannengemüse mit Glasnudeln  
Soja und Sesam Öl**

**Zubereitung:**

Den Senf Kohl putzen, waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die verschiedene Blumenkohlsorten in große Röschen zupfen und in grobe Scheiben schneiden. Die Zwiebeln pellen und in Streifen schneiden. Die Glasnudeln vorher in Salzwasser garkochen. Den Kerbel waschen, abtropfen, 12 Bouquets zupfen und den restlichen Teil mittelfein schneiden.

Das Sesam Öl in einen Wok geben, zuerst die Blumenkohlscheiben, den Paksoi leicht anrösten. Dann die Zwiebeln, Chilischote und Knoblauch zugeben. Das Ganze kurz al dente garen und mit der Sojasauce abschmecken.

Zum Schluss die Spargelerbsensprossen und Kerbel zugeben.

**Anrichten:**

Das Vierländer Gemüse in kleinen Palmblatt auf einer Schiefertafel anrichten und mit den Kerbel-Bouquets garnieren.

Guten Appetit

Heinz O. Wehmann