



Kochen

Caroline Autenrieth

Dienstag, 16.09.2025

Geschmortes Filderkraut mit Ingwer und Karotte

Für 4 Personen

Zutaten

Für den Reis

200 g Jasminreis

400 ml Wasser, ca.

etwas Salz

etwas Butter oder vegane Butter, nach Belieben

Für das Kraut

1 kg Filderkraut oder Spitzkraut

3 Karotten

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Stück Ingwer, frisch, ca. 3 cm

2 EL Rapsöl oder anderes Pflanzenöl

3 TL Zucker, braun

100 ml Wasser, ca.

etwas Sojasoße

etwas Kreuzkümmel

0,5 TL Chiliflocken, nach Belieben

etwas Pfeffer

1 TL Sesamöl

Außerdem

0,5 Bund Petersilie oder Koriander

Zubereitung

1. Reis in reichlich lauwarmem Wasser abbrausen, bis das Wasser klar bleibt. Reis in einen Topf geben, Wasser angießen und Salz zufügen. Zugedeckt einmal kräftig aufkochen lassen, dann den Herd ausschalten und den Reis ca. 20 Minuten ausquellen lassen.

2. Filderkraut putzen, abbrausen und, bis auf den harten Strunk, fein schneiden. Karotten putzen, schälen und in feine Stifte schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein schneiden.

3. In einem Wok oder einer großen Pfanne Rapsöl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin goldgelb rösten. Karotten und Filderkraut zugeben und unter Wenden ca. 5 Minuten andünsten. Zucker zugeben und leicht karamellisieren. Das übrige Wasser, ca. 100 ml angießen. Kraut mit Sojasoße, Kreuzkümmel, Chili, Pfeffer und Sesamöl würzen. Zugedeckt ca. 20 Minuten schmoren. Gegebenenfalls noch etwas Wasser angießen.

4. Jasminreis auflockern und die Butter untermischen. Petersilie abbrausen, trocknen und fein schneiden. Filderkraut mit Sojasoße, eventuell noch etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Kraut und Reis mit Petersilie bestreuen, anrichten und servieren.