

# Chinakohl mit Äpfeln und Zwiebeln

## Zutaten

1 Chinakohl

250 g Zwiebeln

250 g Äpfel

1 Knoblauchzehe

4-5 EL Öl

Salz

Kräuter

etwas Gemüsebrühe

2-3 EL Sonnenblumenkerne

1 EL Zitronensaft

## Zubereitung

Den Chinakohl waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden, Äpfel vierteln und längs in Scheiben schneiden. Öl in einem flachen Topf erhitzen, Zwiebeln anbräunen, den Knoblauch und den Kohl hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Apfelscheiben untermischen und nach Geschmack mit Salz und Kräutern würzen. Bei offenem Topf knapp 10 Minuten dünsten und nach und nach Gemüsebrühe dazugeben. Während das Gemüse gart, die Sonnenblumenkerne anrösten. Zum Schluss Zitronensaft und die gerösteten Körner unter das Gemüse mischen und servieren.

Dazu passen Kartoffeln oder Getreidegrütze.