

Chinakohl gedämpft

Zutaten

1 kg Chinakohl

3 EL Öl

etwas Milch und Wasser

½ TL Honig

Majoran Thymian und Salz

Zubereitung

Aus den feinen Trieben kann ein frischer Salat bereitet werden. Den Rest vom Chinakohl grob schneiden. Mit 2 Esslöffeln Wasser und dem Öl aufstellen und garen. Danach eine kleine Tasse Milch, den Honig und die Gewürze begeben.

Dazu schmeckt Omelette mit Tomatensoße.