



hr1-DOLCE VITA

Dagmar von Cramm

## **Tropen-One-Pot mit Krabben**

Chinakohl liefert viel Folsäure, Krabben machen mit Vitamin E und Niacin fit. Und Vitamin C aus Ananas stärkt das Immunsystem..

### **ZUTATEN**

Zutaten für 2 Portionen:

20 g Ingwer

250 g Chinakohlblätter

100 g Ananas

1 EL Öl (z. B. Kokosöl)

200 ml Kokosmilch light

1 TL Matchapulver (gemahlener japan. Grüntee)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

100 g Nudeln (10 Min. Kochzeit, z. B. Fusilli)

150 g Krabben (vorgegart und geschält)

### **ZUBEREITUNG**

Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Chinakohl waschen und in feine Streifen schneiden. Ananas schälen, vom Strunk befreien und klein würfeln.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Ingwer kurz darin andünsten. Mit Kokosmilch und 200 ml Wasser ablöschen und Matchapulver einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln dazugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 7 Minuten garen, dabei hin und wieder umrühren.

Chinakohl, Ananas und Krabben untermischen und alles etwa 3 Minuten weitergaren, bis die Nudeln bissfest und alle Zutaten heiß sind.

**Tipp:** Statt Krabben schmeckt auch fein gewürfeltes Fischfilet. Vegetarisch wird der Möhren-One-Pot mit 120 g Tofu statt mit Krabben.