

Gemüse der Woche: Pak Choi

Rezeptidee für 2 Personen

Leckerer Pak Choi – Karotten Gemüse

- 1 große Zwiebel
 - 2 große Karotten
 - 500g Pak Choi
 - 5 EL Teriyakisauce
 - Etwas Zucker nach Bedarf
 - ½ TL Fünf-Gewürze-Pulver
 - 1 EL Sesam
 - Etwas Öl
1. Die Zwiebel in halbe Ringe schneiden. Die Karotten schälen, in ca. 5 cm lange Stücke schneiden und längs in Scheiben schneiden.
 2. Etwas Öl in einem Wok erhitzen, die Zwiebeln und die Karotten sowie etwas braunen Zucker zugeben und etwas karamellisieren lassen.
 3. Den Pak Choi waschen und welke Blätter entfernen. Die Stiele in 2 cm dicke Scheiben schneiden und in den Wok zu den Zwiebeln und den Karotten geben. Scharf anbraten, nach einer Minute das Fünf-Gewürz-Pulver und die Teriyaksauce zugeben.
 4. 10 Minuten köcheln lassen, dann die ebenfalls in Streifen geschnittenen Blätter des Pak Choi hinzufügen. Kurz mitköcheln lassen und die Sesamsamen zugeben und unterrühren.

Wichtig: Ähnlich wie Spinat ist Pak Choi hitzeempfindlich und sollte daher nur kurz angebraten, gedünstet oder gekocht werden!

„Wir wünschen guten Appetit!“

