

# Pakchoi gebraten

Pak Choi

1 EL Pflanzenöl

Für die Sauce:

4 EL Sojasauce

2 EL Wasser

2 EL Reissessig

2 EL Süß Saure Chili Sauce

1 EL Sesamöl, geröstet

3 Zehen Knoblauchgepresst

1 TL geriebener Ingwer

1 Prise Chiliflocken

Zubereitung

Die Zutaten für die Sauce in einer kleinen Schüssel zusammenrühren und beiseite stellen.

Den Pak Choi der Länge nach aufschneiden und unter fließendem Wasser von Schmutz reinigen.

In einer Pfanne den EL Pflanzenöl heiß werden lassen und den Pak Choi mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne legen und für 2 Min. anbraten. Umdrehen und dort auch zwei Minuten anbraten. Rausnehmen und den Kohl beiseite legen. Die Sauce in die Pfanne geben und alles für eine halbe Minute reduzieren lassen. Die Hitze runterdrehen und den Kohl hineingeben. Pak Choi darin wenden und wälzen. Herausnehmen und mit Sesam bestreuen, ggf. noch Chiliflocken.

Dazu passt Reis oder als Beilage zu allerlei asiatischen Gerichten.

Pak Choi ist reich an Vitamin C, Vitamin K, Vitamin A, Kalzium, Kalium und Eisen.

Wir wünschen „Guten Appetit“

