Unser Rezept

DER WOCHE

PAK-CHOI-PFANNE

MIT REIS UND SESAM

ZUTATEN

100 g Reis

1 – 2 Pak Choi

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Chilischote

1 rote Paprika

2 Möhren

2 EL Rapsöl

1 EL Tomatenmark

2 EL Sojasauce

1 TL Zitronensaft

1 EL Sesamsamen

ZUBEREITUNG

Den Reis nach Packungsangabe kochen.
Den Pak Choi in Blätter teilen, waschen und abtropfen lassen. Weiße Stiele in breite Streifen, grüne Blätter in feine Streifen schneiden.

Die Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel würfeln, Knoblauch fein hacken. Chili und Paprika waschen, halbieren, entkernen. Chili fein hacken, Paprika in große Würfel schneiden.

Die Möhren putzen, ggf. schälen, in dünne, ca. 5 cm lange Stifte schneiden oder grob raspeln.

Das Rapsöl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln 1 – 2 Min. glasig dünsten. Dann Tomatenmark, Knoblauch, Chili und restliches Gemüse (ohne Pak-Choi-Grün) zugeben, ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze braten, dabei umrühren.

Die Hitze reduzieren, Pak-Choi-Grün untermischen. Mit Sojasauce und Zitronensaft abschmecken.

Mit Reis und Sesam servieren. Fertig!

WEIERHÖFER Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de