



Unser Rezept

DER WOCHE

KNUSPRIGER PAK CHOI

MIT KNOBLAUCH - SOJA - GLAZE

ZUTATEN

1 – 2 Köpfe Pak Choi

150 g Reis (z. B. Jasminreis)

3 Knoblauchzehen

2 EL Sojasauce

1 EL Sesamöl

1 TL Ahornsirup oder Zucker

1 TL Sesam (optional)

Öl zum Braten

Optional:

Schnittsalat waschen, Radieschen in Scheiben und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, alles in eine Schüssel geben. Olivenöl, Zitronensaft oder Essig, Ahornsirup, Salz und Pfeffer verrühren und unterheben.

ZUBEREITUNG

Den Reis nach Packungsangabe kochen.

Den Pak Choi längs halbieren oder vierteln und gründlich waschen. Den Knoblauch fein hacken.

Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Pak Choi auf der Schnittseite für etwa 2 – 3 Minuten scharf anbraten, bis er leicht knusprig ist.

Den Knoblauch hinzufügen und kurz mitbraten. Die Sojasauce, das Sesamöl und den Ahornsirup dazugeben und alles gut vermengen.

Den Pak Choi noch kurz in der Sauce schwenken.

Zusammen mit dem Reis anrichten und nach Belieben mit Sesam und etwas Limettensaft toppen.

Optional: Mit einem frischen Gartensalat servieren.

Fertig!



WEIERHÖFER
Gartengemüse