Unser Rezept

DER WOCHE

PAK-CHOI GEMÜSEPFANNE

MIT REIS

ZUTATEN

100 g Reis

1 Pak Choi

2 Frühlingszwiebeln

1 Knoblauchzehe

1 Chilischote

1 rote Minipaprika

3 Karotten

2 EL Rapsöl

1 EL Tomatenmark

2 EL Sojasauce

1 TL Zitronensaft

1 EL Sesamsamen

ZUBEREITUNG

Reis nach Packungsangabe garen. Alle Blätter des Pak Choi entfernen, waschen und abtropfen lassen. Dann die festen Stiele in 1 cm breite Streifen schneiden und die grünen Blätter in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe fein hacken.

Chili fein hacken, Paprika in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Möhren putzen und der Länge nach in dünne ca. 5 cm lange Stifte schneiden.

Rapsöl in einem Wok erhitzen. Zuerst Zwiebeln 2-3 Minuten glasig dünsten. Dann Tomatenmark sowie übriges Gemüse (außer das Grün des Pak Choi) samt gehackten Knoblauch und Chili zufügen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

Hitze reduzieren, gehacktes Grün vom Pak Choi unterheben und die Gemüsepfanne mit Sojasauce und Zitronensaft abschmecken.

Fertige Pak-Choi-Gemüsepfanne mit Reis und Sesamsamen servieren.
Fertig!

WEIERHÖFER Gartengemüse

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