



- Rezept der Woche -

Gemüsepfanne mit Pak Choi

Zutaten für drei bis vier Personen

- 200 g Reis
- 2 Pak Choi
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Chiliflocken nach Geschmack
- 1-2 rote Paprika
- 2- 3 Möhren
- Öl zum Braten
- 2 EL Tomatenmark. Alternative: 1 EL Tomatenmark und 1 EL Currypaste
- 4 EL Sojasauce
- 2 TL Zitronensaft
- 2 EL Sesamsamen (optional)

Zubereitung

- Reis nach Packungsangabe garen.
- Alle Blätter des Pak Choi entfernen, waschen und abtropfen lassen, die festen Stiele in 1 cm breite Streifen schneiden und die grünen Blätter in feine Streifen. Zwiebeln und Knoblauchzehe abziehen und würfeln bzw. fein hacken.
- Paprika waschen, halbieren und entkernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Möhren putzen, ggf. schälen und der Länge nach in sehr dünne, ca. 5 cm lange, Stifte schneiden. Alternativ können die Möhren auch geraspelt werden.
- Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln 2-3 Minuten glasig dünsten, dann Tomatenmark sowie das übrige Gemüse (außer dem Grün des Pak Choi) samt gehackten Knoblauch und Chiliflocken zufügen und ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze braten, dabei gelegentlich umrühren.
Tipp: Brätst du dein Gemüse in dem Wok oder Pfanne ohne Deckel an, bleibt es besonders knackig. Alternativ kannst du das Gemüse aber auch dünsten – so wird es schonend gegart und es bleiben viele Vitamine enthalten. Dazu benötigst du lediglich einen Deckel für den Wok oder die Pfanne. Das Gemüse gart dann vor allem im eigenen Saft, ein wenig Öl zusätzlich und gelegentliches Umrühren genügt. Das Endergebnis: Zartes Gemüse und reich an Vitaminen!
- 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.