

- Rezept der Woche -

Pak Choi mit Knoblauch-Ingwer-Sauce

Zutaten für zwei Personen

- 400 g Pak Choi
- 200 g Basmati Reis
- 2 EL gerösteter Sesam

Für die Knoblauch-Ingwer-Sauce

- 2 Frühlingszwiebeln
- 20 g Ingwer
- 3 Zehen Knoblauch
- Chiliflocken nach Geschmack
- 4 EL Öl
- 3/4 TL Zucker
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- 3 EL Sojasauce
- 1 EL Balsamico
- 200 ml Wasser
- 1 TL Speisestärke angerührt in 1 EL kaltem Wasser

Zubereitung

Knoblauch-Ingwer-Sauce

- Frühlingszwiebeln in Ringe, Ingwer in feine Stifte und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.
- Öl in einen Topf geben und erhitzen, in dem auch noch den Pak Choi Platz finden muss. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch bei niedriger bis mittlerer Hitze 5 Minuten schmoren lassen, dabei ab und zu umrühren.
- Mit Chiliflocken, Zucker, Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen, 2 Minuten braten und anschließend mit Sojasauce, Essig und 200 ml Wasser ablöschen und Aufkochen Die angerührte Speisestärke unterrühren und kurz bei mittlerer Hitze andicken lassen. Anschließend bis zur Verwendung beiseitestellen.

Gemüse

- Pak Choi in einzelne Blätter teilen und in einen Topf mit kochendem gesalzenen Wasser 5 Minuten köcheln lassen, so dass er gar, aber nicht zu weich wird und noch seinen Biss erhält.
- Pak Choi im ersten Topf mit der Sauce vermengen und 15 Minuten ruhen lassen, ggfs. Bei niedriger Temperatur warm halte.
- Den Pak Choi auf Tellern anrichten, mit Sesam bestreuen und Basmatireis servieren.

Guten Appetit!