



- Rezept der Woche -

Pak Choi Pfanne

Zutaten für 2 Personen:

- 200 g Basmatireis
- 200 g Naturtofu
- 200-300 g Pak Choi
- 2 Mairüben (alternativ können auch Karotten oder Kohlrabi verwendet werden)
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Messerspitze Anis, gemahlen
- 1 Messerspitze Nelke, gemahlen
- 1 Messerspitze Fenchel, gemahlen
- 1 Messerspitze Zimt
- 2 EL Sojasauce
- 3 EL Sesamöl
- 1 Prise Chili-Flocken
- 2 EL geröstete Erdnüsse
- Öl zum Braten
- Salz und Pfeffer
- Optional: 100 g Erdbeeren, natürlich möglichst aus der Region 😊

Zubereitung

- Den Tofu trocken pressen: Dazu kann man den Tofublock einfach zwischen Baumwolltücher oder Küchenpapier legen und mit einem dicken Buch oder einem anderen Gegenstand beschweren. Ungefähr zehn bis fünfzehn Minuten so liegen lassen. Das Gewicht presst einen Großteil der Flüssigkeit heraus. Danach den Tofu in etwas Stärke wenden
- Knoblauch schälen und fein schneiden. Pak Choi waschen und trockenschütteln. Längs mit dem Strunk halbieren oder in mundgerechte Stücke schneiden, je nach dem, wie man es später anrichten möchte
- Mairüben waschen, schälen und in kleine Stifte schneiden
- Frühlingszwiebel waschen und in feine Scheiben schneiden
- Für die Marinade gehackten Knoblauch, 2 EL Sojasauce, Anis, Nelke, Fenchel, Zimt und Sesamöl in einer Schüssel vermengen. Tofu in mundgerechte Stücke schneiden und in die Marinade einrühren
- Leicht gesalzenes Wasser in einem mittleren Topf zum Kochen bringen. Pak Choi für ca. 2-3 Minuten kochen und anschließend abgießen
- Reis nach Packungsbeilage zubereiten

- Öl in einer großen Pfanne oder in einem Wok erhitzen. Tofustücke auf jeder Seite ca. 3–4 Minuten anbraten. Nach ca. 2 Minuten den Pak Choi, die Mairüben und zum Schluss die Frühlingszwiebeln dazugeben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen
- Reis in Teller aufteilen, Tofustücke und Gemüse darauf geben und mit den gerösteten Erdnüssen garniert servieren
- Optional: Frische Erdbeeren in kleine Stücke schneiden und auf die Gemüse geben

Guten Appetit!