

Asiatische Pak-Choi-Pfanne

Pak Choi ist eine Kohlart, die ursprünglich aus China kommt und nahe mit dem Chinakohl verwandt ist. Im Aussehen ähnelt er dem Mangold und lässt sich auch wie dieser zubereiten, egal ob als Salat oder gekocht. Vor allem in der asiatischen Küche ist der Kohl sehr beliebt. Seit mehr als 5 Jahren wird Pak Choi auch in der Pfalz angebaut. Regionalität und fernöstliche Küche schließen sich also nicht aus!



Zutaten

- 1 Pak Choi
- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 4 EL Teriyaki-Sauce
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Öl (z.B. Sesam oder Erdnuss)
- 1 TL Zucker
- 2 EL Sesam
- Nach Belieben chinesische Gewürze

Zubereitung

Zunächst die Zwiebeln in halbe Ringe und die Karotten in ca. 5 cm lange Stifte schneiden. Pak Choi waschen und den Strunk sowie ggf. äußere Blätter entfernen. Nun die Stiele und Blätter in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden.

Dann das Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Karotten mit dem Zucker karamellisieren. Anschließend die Pak-Choi-Stiele zugeben und alles kurz scharf anbraten. Als nächstes mit Teriyaki- und Soja-Sauce ablöschen, Gewürze zugeben und alles 10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die Pak-Choi-Blätter sowie den Sesam zugeben, kurz ziehen lassen und servieren. Dazu passen Nudeln oder Reis.