



Pak Choi Stir-Fry

Fertig in
40 min

Schwierigkeit
Einfach

Pak Choi mal anders

2 Pak Choi-Köpfe

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 Daumen Ingwer, geschält und fein gehackt

2 EL Sojasauce

1 EL Sesamöl

1 EL Rapsöl oder Erdnussöl

1 TL Honig

1 TL Reissessig

1/2 TL Chiliflocken (optional)

Frühlingszwiebeln, in Scheiben geschnitten (zur Garnierung)

Gekochter Reis oder Nudeln (als Beilage)

Zubereitung

1. Pak Choi vorbereiten:

- Die unteren Enden der Pak Choi-Köpfe abschneiden.
- Die Blätter vorsichtig trennen und waschen.
- Die Blätter in mundgerechte Stücke schneiden.

2. Würzen der Sauce:

- In einer kleinen Schüssel Sojasauce, Sesamöl, Honig, Reissessig und Chiliflocken vermengen.

3. Wok vorheizen:
 - Einen Wok oder eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
 - Rapsöl oder Erdnussöl hinzufügen.
4. Knoblauch und Ingwer anbraten:
 - Gehackten Knoblauch und Ingwer in den heißen Wok geben und für etwa 30 Sekunden anbraten, bis sie duften.
5. Pak Choi hinzufügen:
 - Die vorbereiteten Pak Choi-Stücke in den Wok geben.
 - Unter ständigem Rühren für etwa 2-3 Minuten braten, bis der Pak Choi leicht welk ist.
6. Sauce hinzufügen:
 - Die vorbereitete Sauce über den Pak Choi gießen.
 - Weiter rühren, um sicherzustellen, dass der Pak Choi gleichmäßig mit der Sauce bedeckt ist.
7. Fertigstellen:
 - Den Wok vom Herd nehmen.
 - Das Pak Choi Stir-Fry über gekochten Reis oder Nudeln servieren.
8. Garnieren und Servieren:
 - Mit Frühlingszwiebeln bestreuen.
 - Nach Belieben mit zusätzlicher Sojasauce oder Chilisauce servieren.

Dieses Pak Choi Stir-Fry ist einfach zuzubereiten und bietet eine köstliche Möglichkeit, den Geschmack des Pak Choi zu genießen. Du kannst auch andere Gemüsesorten oder proteinreiche Zutaten wie Tofu oder Hähnchen hinzufügen, um das Gericht nach deinem Geschmack anzupassen. Guten Appetit!