



REZEPT DER WOCHE

PAK CHOI MIT KNOBLAUCH

Zutaten

1 Pak Choi
1 Zehe Knoblauch
Salz
Chiliflocken
Butter

Zubereitung

Den Pak Choi längs in zwei Hälften schneiden, sodass die Blätter nicht auseinanderfallen.

Etwas Butter in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen. Die Pak-Choi-Hälften mit der Schnittseite nach unten nebeneinander in die Pfanne legen.

Den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Nach ein paar Minuten den Knoblauch mit in die Pfanne geben.

Nach etwa 5 Minuten die Pak-Choi-Hälften wenden, leicht salzen (alternativ mit etwas Sojasauce würzen) und noch kurz weiterbraten.

Der Pak Choi ist fertig, wenn die Blätter ein intensives Grün angenommen haben und der weiße Strunk leicht glasig wirkt. Zum Schluss nach Belieben mit Chiliflocken bestreuen.

Serviervorschlag: Passt hervorragend als Beilage zu asiatischen Gerichten oder auch klassisch zu Kartoffeln mit Ei.

