



Rezept der Woche

PAK CHOI - GEMÜSE

Zutaten

1 Pak Choi
2 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe
Öl, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Beim Pak Choi den unteren Abschnitt (nur das letzte Stückchen) abschneiden und die Blätter zusammen mit dem Stil auseinanderzupfen – diese gründlich waschen und das Gemüse fein schneiden.

Die Frühlingszwiebeln ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Den Knoblauch abziehen und auch fein hacken.

In einer Bratpfanne oder Wok mit etwas Öl die Frühlingszwiebel anbraten und danach Pak Choi sowie Knoblauch dazugeben, fortwährend umrühren und erneut alles kräftig anbraten.

Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen und in kleinen Schalen als Beilage anrichten.

