

Pak Choi Gemüsepfanne

Bei diesem Rezept für Pak Choi Gemüsepfanne handelt es sich um eine schnelle vegetarische Gemüsebeilage, welche auf asiatische Art zubereitet und gewürzt wird

Zutaten: für 2 Personen

Ca. 300 g Pak Choi Gemüse
1 scharfe rote Chilischote
4 Frühlingszwiebeln mit Grünanteil
1 halben Daumen großes Stück Ingwer
2 Knoblauchzehen
1 gehäufte TL Sesam Samen
2 EL Pflanzenöl

Für die Würzsoße zum Begießen:

4 EL helle Sojasauce
4 EL Wasser
1 TL Honig oder Zucker
1 TL Sambal Oelek
2 TL Teriyaki Sauce

Außerdem:

Ein paar Tropfen reines Sesamöl
Zum Verfeinern



Zubereitung:

Für die Zubereitung von diesem **Rezept Pak Choi Gemüsepfanne** zuerst Pak Choi putzen, entblättern, waschen und anschließend in schmale Streifen schneiden.

Frühlingszwiebeln ebenfalls putzen, waschen den hellen Zwiebelanteil in dünne Röllchen, den restlichen Grünanteil der Lauchzwiebeln in etwa 2 – 4 cm lange Stücke schneiden.

Geschälten Knoblauch und Ingwer in sehr kleine Würfel schneiden.

Eine scharfe rote Chili- oder Pfefferschote waschen, der Länge nach durchschneiden, das Kerngehäuse mit einem Messer herausstreichen, erneut waschen und in sehr dünne Streifen schneiden.

Für die **Würzsoße** zum Begießen die oben genannten Zutaten in einer kleineren Schüssel miteinander mischen und zur Seite stellen.

Nun 2 EL Pflanzenöl in einer tieferen Pfanne oder der Wok Pfanne nicht zu sehr erhitzen.

Scharfe Chilischote, Ingwer und Knoblauch darin unter Wenden sanft anbraten.

1 TL Sesam darüber streuen und kurz mit anschmoren.

Frühlingszwiebeln hinzugeben unterheben und ebenfalls etwa 1 Minuten unter Wenden sanft anbraten.

Pak Choi Gemüsestreifen mit in die Pfanne geben, unterheben und unter fast ständigem Rührbraten etwa 3 – 4 Minuten noch leicht bissfest garen.

Die Pak Choi Gemüsemischung mit der gesamten Würzsoße begießen, etwa 30 – 60 Sekunden weiter garen.

Kurz vor dem Servieren die Pak Choi Gemüsepfanne mit ein paar Tropfen reinem Sesamöl beträufeln und zusammen mit frisch gekochten Basmatireis zu Tisch bringen.

Tipp:



Anstatt Pak Choi kann man für diese Gemüsepfanne auch Mangold verwenden.
Nach Wunsch kann man die Pak Choi Gemüsepfanne kurz vor dem Servieren auch noch mit 1 – 2 EL gerösteten Erdnüssen ohne Salz oder etwas kleiner gehackten Cashew Kernen bestreuen.

Kalorienangaben

Bei 2 Personen, enthalten 1 Portion Pak Choi Gemüsepfanne ca. 165 kcal und ca. 13,7 g Fett