



Rezept der Woche

Pak Choi aus dem Wok

400 g	Pak Choi
1	Knoblauchzehen
n. B.	Chilischote, ohne Kerne, je nach Schärfe und Geschmack
etwas	Öl zum Braten
1 TL	Zucker, brauner
2 EL	Austernsauce
etwas	Gerösteter Sesam
1 TL	Geröstetes Sesamöl
½ TL	Speisestärke

Vom Pak Choi die Strünke abschneiden, die Blätter ablösen, waschen und abtropfen lassen. Die grünen Blätter von den weißen Teilen abschneiden und beides getrennt in mundgerechte Stücke schneiden.

Knoblauch schälen und hacken. Chilischote, falls verwendet, waschen, entkernen und ebenfalls hacken.

Für die Sauce: Austernsauce, Zucker, Sesamöl und Speisestärke mit 2 EL Wasser verrühren.

Inzwischen einen Wok auf höchster Stufe aufheizen, bis er beginnt zu rauchen. Wenn ein hineingegebener Wassertropfen innerhalb von 1–2 Sekunden verdampft, ist der Wok heiß genug. Nun das Bratöl zugießen und im Wok kurz schwenken, damit es sich gut verteilt. Dann Knoblauch und Chili darin 10 Sekunden unter Rühren braten – Vorsicht, der Knoblauch darf nicht verbrennen. Die weißen Pak-Choi-Teile hineingeben und 30 Sekunden rührbraten, dann die grünen Teile zufügen und weitere 30 Sekunden rührbraten.

Die Hitze auf mittlere Stufe regulieren, die Sauce am Wokrand zugießen, alles gut vermischen und noch ca. 1 Minuten braten. Den Pak Choi auf Teller verteilen und mit Sesam bestreuen.

Schmeckt lecker zu Reis oder Mie-Nudeln!

Fertig!

KraftFeld Gartengemüse - Görbelheimer Mühle 1 - 61169 Friedberg

Tel. 0163 6374165 - hallo@kraftfeld-gartengemuese.de - www.kraftfeld-gartengemuese.de

