

Gebratener Pak Choi mit Knoblauch

Für vier Personen:

2 Pak Choi
3 Knoblauchzehen
2 cm Ingwer
8 Möhren
4 EL Rapsöl
2 EL Sojasauce
2 EL Sesamsamen
1 EL Zucker
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

1. Pak Choi unter kaltem Wasser spülen und untere Enden abschneiden. Längs vierteln. Möhren abwaschen und in 3 cm lange Stifte schneiden. Knoblauch fein hacken.
2. Das Rapsöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zuerst die Möhren zwei Minuten anbraten, dann Knoblauch und Ingwer hinzufügen und etwa 1 Minute anbraten.
3. Den Pak Choi hinzufügen und 2-3 Minuten braten, bis die Blätter welk und die Stiele zart, aber noch knackig sind. Regelmäßig wenden.
4. Sojasauce und Zucker in einer Tasse verrühren und über den Pak Choi gießen. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
5. Fertige Pak-Choi-Gemüsepfanne mit Reis und Sesamsamen servieren.