

## Pak Choi-Gemüsepfanne

### Für vier Personen:

250 g Reis  
1 Pak Choi  
2 Stangen Porree  
2 Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
2 Paprika  
6 Möhren  
4 EL Rapsöl  
4 EL Sojasauce  
2 TL Zitronensaft  
2 EL Sesamsamen  
2 Chilischoten (optional)

### Zubereitung:

1. Reis nach Packungsangabe garen. Alle Blätter des Pak Choi entfernen, waschen und abtropfen lassen. Dann die festen Stiele in 1 cm breite Streifen schneiden und die grünen Blätter in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und würfeln bzw. fein hacken.
2. Chili und Paprika waschen, halbieren und entkernen. Chili fein hacken, Paprika in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Möhren putzen, ggf. schälen und der Länge nach in sehr dünne, ca. 5 cm lange, Stifte schneiden.
3. Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zuerst Zwiebeln 2-3 Minuten glasig dünsten. Dann Tomatenmark sowie übriges Gemüse (außer das Grün des Pak Choi) samt gehackten Knoblauch und Chili zufügen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze braten, dabei gelegentlich umrühren.
4. Hitze reduzieren, gehacktes Grün vom Pak Choi unterheben und die Gemüsepfanne mit Sojasauce und Zitronensaft abschmecken.
5. Fertige Pak-Choi-Gemüsepfanne mit Reis und Sesamsamen servieren.