AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	20 Min.	ganzjährig	Asien

PAK CHOI UND CHINAKOHL IM WOK



KURZ VORGESTELLT

Die asiatischen Kohlarten sind ideale Gemüse für diese Kochtechnik. Die sehr heisse Pfanne und das ständige Wenden ergeben ein heisses und dennoch fast rohes Gemüse.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

300 g	Pak Choi	0.5	Gelber Chili, gehackter
300 g	Chinakohl	2 Zehe	Knoblauch, gehackter
100 g	Lauch	1 EL	Sonnenblumenöl
50 g	Gelbe Peperoni	2 EL	Arame-Algen, vorgekochte
10 g	Ingwer	1 EL	Sesamsamen

ZUBEREITUNG

1. Pak Choi, Chinakohl und Lauch rüsten und in Streifen schneiden. Die Peperoni in regelmässige Stifte schneiden.
2. In einem Wok Öl sehr hoch erhitzen. Chili und Knoblauch ganz kurz darin braten. Dann das Gemüse zugeben und 2-3 Min. ständig rühren. Mit etwas Wasser besprenkeln, sodass Dampf aufsteigt.
3. Algen und Sesam zugeben und kurz durchziehen lassen. In vorgewärmtem Geschirr heiss servieren.

Rezept: Meret Bissegger. Meine Gemüseküche. AT-Verlag 2015 - Foto: compactcook.com