



Rezepte!

Vorschläge für Euer Gemüse - KW 16

Pak Choi

Pak Choi ist ein absoluter Allrounder. Er macht sich roh wunderbar in Salaten oder als Wrap-Füllung, er schmeckt gebraten oder gedünstet in allen möglichen Varianten. Heute stellen wir Euch ein Lieblings-Rezept aus der Pfanne vor.

Zutaten: 1 Pak Choi, 2 EL Soja Sauce, 1 EL Sesamöl, 1 EL Ahornsirup, Knoblauch und Ingwer in gleichen Teilen (fein gehackt), Chili nach Belieben, Sesam

Zubereitung:

Den Pak Choi der Länge nach halbieren. Alle weiteren Zutaten bis auf den Sesam gut miteinander verrühren. Es sollte eine nicht zu flüssige Marinade entstehen. Die Schnittfläche des Pak Choi mit der Hälfte bestreichen und in der vorgeheizten Pfanne bei mittlerer Temperatur langsam braten. Die obere Seite des Gemüses mit dem Rest der Marinade bestreichen. Wenn das Gemüse eine schöne braune Färbung bekommen hat, einmal wenden und von der anderen Seite braten. Mit dem Rest der Marinade aus der Pfanne anrichten. Sesam rösten und darüber streuen.





Salatsauce

Falls Ihr noch Ideen benötigt, wie Ihr den wunderbaren **Kopfsalat** lecker anmachen könnt, hier zwei Dressing-Varianten:

Vinaigrette

Zutaten: 1 EL heller Balsamico oder Apfelessig, 1 TL Ahornsirup, 1 TL Senf, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Gewürze nach Wahl.

Zubereitung: Essig, Ahornsirup und Senf sehr gut miteinander verrühren, dann langsam das Öl unter Rühren (am besten mit einem Schneebesen) dazu geben. So lange rühren, bis eine gebundene Sauce entsteht. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer und Gewürzen abschmecken.

frisches Yoghurt-Dressing

Zutaten: 4 EL Yoghurt (oder vegane Alternative), 1 TL Ahornsirup, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, Kräuter nach Belieben, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Alle Zutaten verrühren und mit Kräutern (hier macht sich Dill besonders gut 😊) und Salz/Pfeffer abschmecken.

Viel Spaß beim Ausprobieren und lasst es Euch schmecken!

