

HAUSER

BIO KISTE



Was brauchst du außerdem?

- ✓ 150 gr Reis
- ✓ 3 EL Rapsöl
- ✓ 2 EL Tomatenmark
- ✓ 3 EL Sojasauce
- ✓ 1 TL Zitronensaft
- ✓ 2 TL Sesamsamen
- ✓ Chiliflocken
- ✓ Salz & Pfeffer

Heute in Deiner Biokiste:



2 Pak-Choi, 3 kleine Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 Paprika, 3 Möhren

Rezeptvorschlag

Pak-Choi-Gemüsepfanne

- 1 Reis nach Packungsangabe garen. Strunk des Pak-Choi abschneiden. Die Blätter entweder als ganze benutzen oder nach Belieben in Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und feinhacken.
- 2 Paprika waschen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Möhren waschen und in feine Streifen schneiden oder raspeln.
- 3 Rapsöl in Wok oder großer Pfanne erhitzen. Zuerst Zwiebeln glasig dünsten. Dann Tomatenmark und übriges Gemüse hinzugeben und ca. 10 Minuten braten, gelegentlich umrühren. Sesam kurz vor Ende hinzugeben und kurz mitbraten.
- 4 Hitze reduzieren und Gemüsepfanne mit Sojasauce, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Reis servieren.

 3 Portionen

 25 Minuten

Pak-Choi

Pak-Choi ähnelt optisch Mangold, gehört aber zu den Kohl-Gemüsesorten und ist beliebt sowohl in der asiatischen Küche in diversen Wok-Gerichten als auch im Salat oder in Aufläufen.

Er hat einen milden und senfigen Geschmack. Die dünnen Blätter haben ein etwas herberes Aroma als der helle, knackige Stiel.

Als Kalium-, Calcium-, Vitamin-C und Carotin-Lieferant hat das "Senfkraut" auch einen gesundheitlich hohen Stellenwert.



Biogemüsehof Hauser
Kapellenweg 14a
79802 Dettighofen



info@hauser-biokiste.de



07742/933 33 23



www.hauser-biokiste.de