Pak Choi

Pak Choi, auf Deutsch "Chinesischer Senfkohl", ist verwandt mit dem Chinakohl. Seine Blätter erinnern an Mangold und in vielen Gerichten kann er diesen auch ersetzen. Er schmeckt aber eher nach Kohl mit einem leichten senfartigen Geschmack. Auch wegen seiner Herkunft liegt es nahe, ihn entsprechend, z.B. mit Soja-Sauce zu würzen.

Zutaten (2 Beilagen)

1	Pak Choi
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1El	Soja-Sauce (Kikkoman)
	Olivenöl

Zubereitung

Salzwasser zum Blanchieren aufsetzen.

Knoblauch fein hacken und mit der Soja-Sauce und einem Esslöffel Wasser vermischen, etwas ziehen lassen.

Pak Choi rüsten: Wurzelstrunk abschneiden, Stengel unterhalb des Grüns entzwei schneiden, dicke Stengelteile längs halbieren.

Stengelteile ins kochende Wasser geben, nach zwei Minuten Blätter zugeben und eine weitere Minute blanchieren. Abgiessen und abtropfen lassen.

Zwiebel im Olivenöl leicht andünsten, blanchierter Pak Choi zugeben, etwa 2 Minuten mitdünsten, danach das Soja-Knoblauchgemisch zugeben. Zugedeckt etwa 8-10 Minuten dämpfen, dabei ab und zu in der Sauce wenden.

ALL-PURPOSE
KIKKOMAN
Sojasauce
Sauce soja

Mit Sojasauce und Knoblauch dünsten.

Als Gemüsebeilage zu Fleischvöglen und Pilaw-Reis