

Rezepte > Gemüse > Rezept : Paksoi aus dem WOK

Paksoi Pak-Choi aus dem WOK

chinesischer Senfkohl geschmort

Zutaten für 4 Portionen :

- 1 Paksoi (ca. 400 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Scheiben Ingwer
- 2 EL Erdnussöl
- 1 Prise Zucker
- oder 1 TL süßer Senf
- 3 EL Hühnerbrühe (selbst hergestellt)
- 2 EL helle Sojasoße
- Salz ?
- 1 TL Sesamöl



Zubereitung :

Der frische Paksoi, den wir Kochbären verwendet haben, kam aus Holland und hat etwas fade geschmeckt, deshalb haben wir ihn mit unserem selbst hergestellten süßen Senf verfeinert.

Der gut gewaschene und abgetrocknete Paksoi wird in seine Blätter zerlegt und diese quer in 3 bis 5 cm lange Stücke geschnitten. Die Knoblauchzehen werden abgezogen und mit der flachen Seite des Küchenmessers zerdrückt. Ein Walnussgroßes Stück Ingwer wird geschält und in dünne Scheiben geschnitten.

In der großen WOK-Pfanne werden 2 EL Erdnussöl erhitzt und zunächst Knoblauch und Ingwer darin etwa 2 Minuten unter ständigem Pfannenrühren geschmort. Dann kommt der Paksoi dazu – weiter rühren. Sobald die grünen Blätter des Paksoi zusammen fallen wird mit der Hühnerbrühe aufgegossen. Nach 2 Minuten mit Senf, Sojasoße, Sesamöl und eventuell Salz abschmecken.

Der Paksoi aus dem Wok eignet sich als Beilage zu allen Fleisch- oder Fischgerichten ohne Soße. Er schmeckt so gut, dass wir Kochbären diese Portion zu zweit gegessen haben.

Info:

Paksoi oder Pak-Choi ist mit dem Kohl verwandt und ähnelt im Aussehen dem Mangold. Er wird hauptsächlich in der asiatischen Küche verwendet (China, Korea und Japan). Bei uns findet man ihn in Asia-Läden oder gut sortierten Gemüseläden. Für uns wird der Paksoi in den Niederlanden angebaut. Auch bei uns wird dieses gesunde Gemüse immer beliebter – vor allem in Wok-Gerichten. Sein leicht bitterer, an Senf erinnernder Geschmack macht den Paksoi zum idealen Begleiter zu Fischgerichten. © www.kochbaeren.de

Guten Appetit wünschen die Aalener Kochbären.

© WWW.KOCHBAEREN.DE