

Rezepte > Gemüse > Rezept : Paksoi Senfkohl geschmort

## Paksoi Pak-Choi chinesischer Senfkohl geschmort

Als Beilage zu Fisch.

Zutaten für 2 Portionen :

3 Mini Paksoi (oder 4)  
Zucker  
2 EL Öl  
10 ml Reiswein (oder heller Sherry)  
120 ml Hühnerbrühe (Instant)  
2 EL helle Sojasoße  
2 EL Worcestersoße  
3 EL Soßenbinder



### Zubereitung :

Der geschmorte Paksoi ist eine leckere Beilage, leicht und gesund. Deshalb kann man pro Person auch zwei Stauden nehmen. Man braucht aber eine genügend große Pfanne, denn die halbierten Stauden müssen in der Pfanne nebeneinander liegen.

Der gut gewaschene Paksoi wird halbiert und gut abgetrocknet. Dann bestreut man die Schnittflächen mit etwas Zucker. In einer großen Pfanne werden 2 EL Öl erhitzt und die halbierten Paksoi-Stauden mit der Schnittfläche nach unten in das heiße Öl gelegt. Halten Sie den Pfannendeckel bereit, denn wenn noch Wassertröpfchen in den Stauden sind, spritzt es gewaltig! Ist der Paksoi angebräunt, wird mit dem Reiswein aufgegossen und dieser etwas einkochen lassen. Dann gibt man die Hühnerbrühe, einen Teil der Sojasoße und der Worcestersoße zu. Bei geschlossenem Deckel ist der Paksoi in etwa 5 Minuten weich. Nun würzt man nochmals mit Sojasoße und Worcestersoße nach. Wer möchte kann die Soße auch noch mit Soßenbinder binden.

### 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