



Asiatisches Pak Choi-Karotten-Gemüse

Quelle: FFF® (Flavio's Fine Food)

LEVEL easy

PERSONEN 4

ZEITBEDARF 30 Min.

VEGGIE

Zutaten:

- 1 kg Pak Choi
- 4 grosse Karotten
- 2 grosse Zwiebeln
- 1 Peperoncino
- 10 EL Teriyakisauce (oder Sojasauce)
- 2 EL Rohrzucker
- 1 TL 5-Gewürz-Pulver
- 2 EL Sesam
- Öl, neutrales, Sojasauce

AUMATT
LADE

Zubereitung:

- Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
- Rüebli schälen, in 5 cm lange Stücke schneiden, längs in dünne Stängel schneiden. Peperoncino entkernen und hacken.
- Öl in Wok erhitzen, Gemüse und Zucker zugeben, unter Umrühren etwas karamellisieren lassen.
- Pak Choi waschen, putzen und in Streifen schneiden. Stängel in den Wok geben und scharf anbraten. Nach ca. 1 Minute Gewürzpulver und Teriyakisauce zugeben.
- 10 Minuten köcheln lassen. Dann die Blätter des Pak Choi hinzufügen, kurz mitköcheln lassen bis sie zusammenfallen, Sesam zugeben und unterrühren. Evtl. mit Sojasauce abschmecken.

Tipp:

Passt sowohl als Beilage zu Fleisch als auch nur mit Reis, Eibly oder asiatischen Nudeln.