

Pak Choi in Sesamsauce

**Sie kennen Pak Choi nicht?
Dieses Gemüse ist nicht nur leicht und knackig,
sondern auch sehr gesund – versuchen Sie es.**

Zutaten

2 Pak Choi
2 EL Sesam
1 TL Ingwer, gerieben
1 Knoblauchzehe, gehackt
2 EL Sesamöl
2 EL Sojasauce
1 TL brauner Zucker
Chili nach Belieben

Zubereitung

Etwa 20 Minuten

- 1** Den Pak Choi waschen, trocken tupfen und je nach Grösse halbieren oder vierteln.
- 2** Sesam in einer Pfanne rösten, bis er duftet, und in eine Schüssel geben.
- 3** Pak Choi, Ingwer und Knoblauchzehe mit dem Sesamöl in der Pfanne beidseitig je 2–3 Minuten anbraten.
- 4** Den gerösteten Sesam mit Sojasauce und Zucker verrühren und über den gebratenen Pak Choi geben.

Tipp

Die Garzeit so knapp wie möglich halten, denn sonst verliert Pak Choi an Farbe und Knackigkeit. Ein toller Begleiter zu asiatischen Gerichten und auch als Single unwiderstehlich.

Energiespartipp – einfach und sehr wirkungsvoll: Wassersparende Mischbatterien verbrauchen automatisch bis zu 40 % weniger Energie.

