

Pak Choi mit einer 6-Korn-Getreidemischung

Zutaten:

Rezept für 4 Personen

1 Kopf Pak Choi
1 Paprika
1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel

1 St. Zitronengras
1 kl. Chilischote.
5 Champignons.

400 gr. 6 Korngetreidemischungen

Für die Marinade
2 El ger. Sesamöl
2 El Sojasoße
Salz, schw. Pfeffer
Spritzer Zitronensaft
1 El ger. Sesamkörner
2 El Honig

Zubereitung:

Die Getreidemischung ca. 10 Std. einweichen, das Wasser abgießen, und mit der doppelten Menge an Wasser garen.

Mit etwas Gemüsebrühe würzen.

Dann die Marinade anrühren.

Nun das Gemüse waschen und klein schneiden und in Sesamöl anbraten.

Nach ca. 2-3 Minuten die Marinade über das Gemüse geben und auf kleiner Flamme je nach Bissfestigkeit weitergaren.

Zum Schluss mit der Getreidemischung vermengen.

mobilfood

Das ganze lässt sich gut mit Fleisch kombinieren, dann einfach doppelte Menge an Marinade herstellen und das Fleisch darin eine Stunde einlegen.

Das Fleisch wird dann kurz scharf angebraten, aus der Pfanne genommen und dann das Gemüse bei mittlerer Hitze garen. Zum Schluss das Fleisch wieder hinzufügen kurz weiterschmoren lassen. Fertig

Ein Rezept von Andy Niewerth, www.mobilfood.net

Pak Choi

Pak Choi lässt sich ähnlich wie Mangold verarbeiten.

Es ist von der Struktur etwas fester und im Geschmack würziger. Gerade der untere Teil bleibt selbst beim Längeren Garen noch bissfest, so dass er sich sehr gut für Eintöpfe oder z.B. für einen vegetarischen Bolognesen eignet.

Die Blätter eignen sich gut zum füllen. Einfach kurz in Butter oder Öl anschwitzen und sie werden schön geschmeidig um sie weiter zu verarbeiten, z.B. gefüllt mit einer Schafskäsecreme.

Pak Choi schmeckt kalt auch sehr gut. Dafür einfach klein schneiden, in Öl mit Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach kann man ihn für Salate oder als Brottopping weiter verarbeiten.