

Diese Woche in ihrer Abo-Kiste

Pak-Choi aus unserem Gewächshaus



<b>Geschmack:</b>	Ähnlich wie Chinakohl, jedoch milder
<b>Vitamingehalt:</b>	Vitamin B2, C, Eisen, Magnesium, Calcium
<b>Aufbewahrung:</b>	7 Tage im Gemüsefach des Kühlschranks
<b>Verwendungsmöglichkeiten:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Roh als Salat</li><li>• Gekocht wie Krautstiele mit Bechamelsoße</li><li>• In rührgebratenen chinesischen Gerichten</li><li>• Ersetzbar für Chinakohl oder Mangold-Gerichte</li></ul>

## **BLIDZ** Rezept

KW 10.04

### Braisierter Pak Choi (4 Pers.)

Backofen auf 190 ° vorheizen.

Gemüse vorbereiten:

Knoblauch fein hacken, Möhre in dünne, diagonale Scheiben schneiden, Ingwer fein hacken, Lauch in 1 cm dicke diagonale Scheiben schneiden, Pak Choi in 1 cm dicke diagonale Scheiben schneiden, Blätter grob hacken.

Wok oder große Pfanne erhitzen. Öl, Knoblauch und Möhre zugeben und 1 Minute sautieren oder rührbraten, bis die Möhre zu bräunen beginnt. Ingwer und Lauch zugeben und 1 Min. weiterbraten. Pak Choi zugeben und ein paar Sekunden mitdünsten. Brühe und Tamari angießen und alles zum Kochen bringen. Zugedeckt in einer feuerfesten Form für 15 Min. in den Backofen stellen. Danach 2 Min. auf dem Herd schwach kochen lassen, um die Sauce, wenn nötig, einzukochen.

Dazu schmeckt Reis besonders gut.

- 1 Eßl Distelöl**
- 2 TL Knoblauch**
- 1 große Möhre**
- 1 kl. Knolle Ingwer**
- 1 Tasse Lauch**
- 1 mittelgroßer Pak Choi**

- 1 Tase Gemüsebrühe**
- 1 EL Tamari (Sojasoße)**

Unser Ingwer kommt immer aus kontr.biol.Anbau ,meist aus Afrika,wenn lieferbar aus Fair-Trade-Projekten,heute aus norm.Handel aus Kamerun. Auch unser kleinerer, weniger schöne aber intensivere Ingwer braucht nicht geschält zu werden, nur gebürstet. TIP : Ingwer-Tee, anregend +gesund

Bioland Gärtnerei Zipf, Eisenbahnstr. 39, 77972 Mahlberg

Tel. 0 78 25 / 23 52 • Fax 0 78 25 / 8 68 63

Bio-Lieferdienst-Zipf@T-online.de