

Pak Choi Gemüsepfanne

Rezept für 2 Portionen
Dauer: ca. 20 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Apfelsaft	50 ml
Karotten / Möhren	1 Stk.
Zwiebeln	1 Stk.
Speiseöl / Öl	1 Esslöffel
Knoblauchzehen	1 Stk.
Sojasauce / Sojasoße / Shoyu	2 Esslöffel
Chinakohlsalat	300 g
Cashewnüsse	2 Esslöffel

Zubereitung:

Pak Choi (oder Chinakohl) in 1 cm breite Streifen schneiden, Karotte (groß) stifteln, und die Zwiebel in feine Stücke schneiden. Das Gemüse im Öl andünsten bis die Zwiebel zu bräunen beginnen. Fein gehackten Knoblauch untermischen und mit der Sojasauce ablöschen. Den Apfelsaft dazugeben und das Gemüse bissfest garen. Zum Schluss die Cashewkerne untermischen. Am besten mit Reis servieren.

Tipp: Pak Choi ist hitzeempfindlich und darf daher nur kurz andünstet werden, da seine Blätter sonst zerfallen.

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-2297-Pak-Choi-Gemuesepfanne.html>
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at