

rbb

DER TAG

REZEPT-TIPP



GROSS BEUCHOWER PAK CHOI MIT PIKANTER SAUCE

VON OLAF KOSERT

FÜR 4 PERSONEN

600 g	Pak Choi
2	mittelgroße Zwiebeln
20 g	Ingwer
1	Knoblauchzehe
1	kleine Chilischote
2 EL	Sonnenblumenöl
80 ml	Teriyaki-Sauce
20 ml	Soya-Sauce
	Saft ½ Zitrone
1 EL	Honig
6 EL	Wasser



Olafs Tipp!

Pak Choi mit der Sauce beträufeln und mit Tofu und Reis servieren.

FÜR DEN TOFU

400 g	Tofu
2 EL	Stärke
2 EL	Sonnenblumenöl
	Zur Garnitur gerösteten Sesam

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebeln und Ingwer in feine Streifen schneiden, Knoblauch fein würfeln. Chilischote entkernen und in feine Ringe schneiden. Zwiebeln in 2 EL Öl bei mittlerer Hitze ca. 6 min braten. Ingwer, Knoblauch und Chili dazugeben und ca. 1 - 2 min mitbraten. Teriyaki- und Soya-Sauce sowie Honig, Zitronensaft und Wasser dazugeben, ca. 3 min köcheln lassen, bei Bedarf mit etwas Stärke abbinden.

Den Pak Choi je nach Größe längs halbieren bzw. vierteln. In einem tiefen Topf etwa 2 cm hoch Wasser zum Kochen bringen, den Pak Choi mit dem hellgrünen Strunk ins Wasser stellen, Deckel auf den Topf und ca. 2-3 min dämpfen.

Tofu trockentopfen, in mundgerechte Stücke schneiden. Stärke in eine Schüssel geben, den Tofu darin sorgfältig wälzen und in einem Sieb überschüssige Stärke abschütteln. Tofu in 2 EL Öl knusprig braten.