

Sautierter Pak Choi



Zutaten für drei Personen:

2 mittelgroße Pak Choi

1 große Ecke Butter

2-3 EL Kalbsfond oder Rinderfond (ersatzweise Rinderbrühe)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Bei dem Pak Choi den Strunk knapp abschneiden, in Blätter teilen, die Blätter längs in Abschnitte schneiden. Waschen und gründlich abtropfen lassen.

2. In einer Pfanne mit hohem Rand, am besten in einer Wokpfanne, in einem Gemisch aus Butter und Fond sautieren.

3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hinweise:

Pak Choi ist eine Alternative zu Mangold oder auch Blattspinat.

Er eignet sich besonders auch als Gemüseanteil bei asiatischen Wokgerichten.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 15 min, Beilagen, Gemüse, international

Rezept und Foto: Walter
Stand 23.01.2023