

Pack- Choi Gemüsepfanne (4Personen)

- 800g Pak Choi
- 3 Karotten
- 3 Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 3 Zehen Knoblauch
- 1dl Bouillon
- 100 ml Apfelsaft

Zubereitung

Packchoi putzen, waschen und mit Stielen quer in 1-cm-breite Steifen schneiden. Karotten putzen und stifen, Zwiebeln vierteln. Gemüse in Olivenöl andünsten, bis die Zwiebeln zu bräunen beginnen. Fein gehackten Knoblauch untermischen und mit Bouillon ablöschen. Apfelsaft angießen und die Gemüse bissfest garen. Dazu Reis servieren.

Geschmorte Packchoi (4Personen)

- 4 Packchoi
- 1 rote Pfefferschote
- 100g Pilze (Champignon oder nach Lust)
- 4 EL Öl
- 2 dl starke Bouillon
- 3 EL Weisswein
- 1 TL Speisestärke

Zubereitung

Packchoi längs halbieren. Pfefferschote längs halbieren, entkernen und schräg in schmale Streifen schneiden. Pilze putzen. Öl im Wok erhitzen. Pfefferschoten und Pilze darin 2-3 Minuten braten. Mit Bouillon, Weisswein und Packchoi mit der Schnittfläche nach unten zugeben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten schmoren. Stärke mit 4 EL kaltem Wasser verrühren. Packchoisud vorsichtig in einen kleinen Topf gießen. Packchoi zugedeckt beiseite stellen. Den Sud aufkochen, mit der Stärke binden und über den Packchoi gießen. Sofort servieren.

