

Pak Choi Gemüse

Zutaten:

300 g Pak Choi
Öl für die Pfanne
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Den Pak Choi waschen, den unteren Teil (nur das letzte Stück) abschneiden und die Blätter samt Stil auseinander reißen - diese gut waschen und klein schneiden.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und ebenfalls klein schneiden.

In einer Pfanne oder Wok mit einem Schuss Öl die Zwiebel anrösten und anschließend den Pak Choi und Knoblauch hinzufügen, ständig rühren und nochmals alles scharf anbraten.

Mit Meeressalz und frisch gemahlener Pfeffer abschmecken. Dazu schmeckt Fisch mit Reis.



Obsthof Großmonra

Steffen Schneider ° Kirchstr. 28 ° 99625 Köllda
OT Großmonra

info@obsthof-grossmonra.de