



## Thema: Auf deutsch heißt er Senfkohl - Pak Choi

Letzte Woche hatten wir Thailändisch und diese Woche flattert uns der Pak Choi ins Haus. So was. Dann machen wir halt leicht exotisch weiter, denn der Pak Choi hat seine Wurzeln in Asien. Hauptsächlich wird er in China, Korea und Japan angebaut. In Holland lebenden Asiaten haben ihn dann nach Europa gebracht. Unser Pak Choi aus der Biomobilkiste stammt übrigens aus deutschem Demeteranbau. Er erinnert an Mangold und lässt sich auch ähnlich zubereiten. Oder Sie ergänzen damit unsere Thaigerichte von letzter Woche. Alle Rezepte finden Sie übrigens immer auch auf unserer Homepage.

alle Zutaten pro Person  
1 - 2 Pak Choi  
1 Schalotte  
1/2 Knoblauchzehe  
1 kl. Stück Ingwer  
1 kl. Stück Peperoni  
wenig Sesamöl  
1 Tasse Gemüsebrühe  
1 kl. EL Sojasauce  
etwas Reiswein oder Sherry

### Pak Choi als exotische Beilage für beliebig viele Personen

Schalotten in feine Spalten schneiden, Knoblauch, Ingwer und Peperoni in superfeine Würfel schneiden, alle vier Zutaten zusammen kurz in Sesamöl andünsten und dann mit der Brühe, der Sojasauce und dem Reiswein (etwas Apfelsaft geht zur Not auch) aufgießen und leicht einköcheln lassen. Inzwischen vom Pak Choi die Wurzelenden abschneiden, am Stück waschen, längs halbieren oder ggf. auch vierteln, je nach Größe. Pak Choi in den Sud geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 4 - 5 Minuten garen lassen. Pak Choi aus dem Sud heben, im Ofen warm halten, Sud einkochen lassen und ggf. mit etwas kalt angerührter Speisestärke binden. Dazu reichen Sie Reis oder (nicht ganz stilecht, aber sehr lecker) frisches Kartoffelpüree :-), Fleischesser bekommen noch etwas Huhn dazu. Okay, dann halt ne Bratwurst.

**Tipp: Pak Choi sollte frisch verwendet werden, nicht lange liegen lassen.**

250 g Cocktailtomaten  
1 kleine Knoblauchzehe  
1 EL Zucker  
3 EL Olivenöl  
1 TL Weißweinessig  
250 g Pak Choi  
1 Zitrone  
4 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer  
1 TL Weißweinessig  
30 g Parmesan  
2 Albzüngle

### Pak Choi trifft Tomate und Albzüngle für 6 Personen

Die Tomaten waschen und halbieren. Knoblauch in hauchdünne Scheiben schneiden und mit den Tomaten, Zucker, Öl und Essig verrühren und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Darauf achten, dass die Tomaten mit der Schnittfläche nach oben liegen. Jetzt alles in den Backofen schieben und bei 80 Grad im unteren Drittel ca. 3 Stunden trocknen, dabei ab und zu mit der Marinade beträufeln. Den Pak Choi putzen, Stiele vom Blattgrün trennen, Strunk herausschneiden und den Hasen geben, Stiele längs in feine Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Pak Choi-Stiele darin kurz dünsten. 150 ml Wasser zugeben und bei milder Hitze in 4 - 5 Minuten weich dünsten. Pak Choi - Blätter zugeben und kurz weitergaren. Mit Salz, Pfeffer und Essig würzen, abkühlen lassen. Das Albzüngle fertig backen, kurz abkühlen lassen, dritteln und halbieren, sodass 12 Teile entstehen, kurz antoasten. Pecorino in dünne Scheiben hobeln. Paksoi, Ofentomaten und Parmesan auf den Brotscheiben verteilen.

**Tipp: Für diese Geschmacksexplosion braucht man zwar etwas Geduld, aber die lohnt sich auch. Machen Sie eine Flasche Weißwein auf und rufen Sie uns an, wir kommen gerne :-)**

200 g Hirse  
4 Lauchstange  
600 g Austernpilze  
600 g Pak Choi  
4 mittlere Zucchini  
4 EL bestes Olivenöl  
Pfeffer  
1 Zitrone  
2 EL Sesam  
frischer Koriander oder Petersilie

### Schnelle Hirse-Gemüse-Pfanne für 4 Personen

Die Hirse nach Packungsanweisung garen. Lauchstange gründlich putzen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Austernpilze müssen eigentlich kaum bis gar nicht geputzt werden, aber bitte in breitere Streifen schneiden. Pak-Choi abspülen, putzen, Stengel klein schneiden, grüne Blätter größer. Zucchini abspülen, ggf. halbieren und in feine Scheiben schneiden. Das Öl in einer Wokpfanne erhitzen. Lauch, Pilze, Stengel der Pak Choi und Zucchini unter Rühren ca. 4 Minuten braten. Grüne Blätter des Pak Choi zufügen und weitere 2 - 3 Min. braten. Gemüse mit Pfeffer und etwas abgeriebener Zitronenschale würzen. Zum Schluss mit Sesam und (wer hat und mag mit gehacktem) Koriander bestreuen, kurz vor dem Essen mit Zitronensaft beträufeln. Sie können Quinoa und Gemüse aber auch mischen.

**Tipp: Statt Koriander als Topping schmecken auch andere Kräuter gut, z.B. Petersilie und statt Quinoa geht auch anderes Getreide oder Reis oder gebratene Nudeln? Oder Polenta. Buchweizen? Bulgur?**