

Bok-Choi aus der Pfanne

Vegetarisch » Kohl-Gerichte

Zutaten (3-4 Portionen)

- » 375g Bok-Choi
- » 2 EL Erdnussöl
- » 2 Knoblauchzehe(n)
- » 2 TL Zucker
- » Salz
- » 2 rote getr. Chilischote(n)
- » 1 EL Sojasoße
- » 1 EL Reissessig
- » Sesamöl

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Weiße Strünke des Bok-Choi putzen und in 4cm lange Stifte schneiden. Blätter zerreißen oder grob zerkleinern.
2. Erdnussöl im Wok erhitzen. Bok-Choi-Strünke, Knoblauch, Zucker und 1 Prise Salz zugeben. Getrocknete Chilischoten über dem Gemüse zerreiben und alles bei mittlerer bis starker Hitze 2min anbraten.
3. Bok-Choi-Blätter, Sojasoße und Essig zugeben und 30-60s kräftig umrühren, bis die Blätter leicht zusammenfallen. Sofort mit Sesamöl beträufelt servieren.

angelegt am: 29.03.2006

Rezept-Nr: 1985

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke