

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Pac Choi - Gemüsepfanne

Zutaten: 1-2 Pac Choi, 3 Möhren, 3 Zwiebeln, 2 Eßl. Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 4 Eßl. Sojasauce, 100 ml. Apfelsaft, Salz.

Zubereitung: Pac Choi putzen, waschen und mit den Stielen quer in 1 cm breite Streifen schneiden. Möhren putzen und stifteln, Zwiebeln vierteln. Gemüse in Olivenöl an dünsten, bis die Zwiebeln leicht braun werden. Den fein gehackten Knoblauch dazu geben und mit Sojasauce ablöschen. Apfelsaft angießen und das Gemüse bissfest garen. Mit Salz abschmecken und mit **Reis** servieren.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team
www.gemuese-bringts.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)