

# Gemüse bringt's

Die Gemüsekiste im Abonnement

## Pak-Choi

Pak-Choi ist eine botanisch mit dem Chinakohl verwandte, ostasiatische Kohlsorte. Doch im Gegensatz zum Chinakohl bildet der Pak-Choi keine geschlossenen Köpfe, sondern ist ein Blattstielgemüse. Die Pflanze wird 40-50 cm hoch, ihr auffallendes Merkmal sind die etwa 3 cm langen und mehrere Zentimeter breiten, weißen, kahlen, fleischigen, knackigen Blattrippen der dunkelgrünen Blätter. Geschmacklich ist der Pak-Choi mit dem Chinakohl vergleichbar, ein bisschen milder, mit eigener Note.

**Herkunft:** Pak-Choi stammt aus dem Fernen Osten, aus Südostasien. Er wird hauptsächlich in China, Korea, Taiwan und Japan angebaut. In Europa, vornehmlich in den Niederlanden, wird Pak-Choi erst seit kurzem erwerbsmäßig kultiviert. Obwohl ein Gemüse der Subtropen, wächst Pak-Choi auch in unserem Klima hervorragend; bis in den November hinein kann er geerntet werden. Importe erreichen uns ganzjährig in erster Linie aus den Niederlanden.

**Inhaltsstoffe:** Pak-Choi ist verhältnismäßig reich an Kohlenhydraten, Eiweiß, den Mineralien Calcium und Eisen sowie an den Vitaminen der B-Gruppe und C.

**Tipps:** Pak-Choi sollte man grundsätzlich nur wenig salzen und würzen, um den Eigengeschmack nicht zu zerstören.

**Zubereitung:** Der wertvollste Teil der Pflanze sind die kräftigen Blattrippen. Zur Zubereitung schneidet man das untere Kohlende ab, um die einzelnen Blätter voneinander lösen zu können. Diese wäscht man in kaltem Wasser gründlich ab. Man kann Pak-Choi wie Chinakohl als fein geschnittenen Salat anrichten. Üblicher jedoch ist der Verzehr als Warmgemüse, ähnlich Mangold, Spinat oder Wirsing, als Beilage zu vielerlei Fleisch- und Fischgerichten.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

[www.gemuese-bringts.com](http://www.gemuese-bringts.com), Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)