

PAK CHOI

Pak Choi, auch chinesischer Senfkohl genannt, stammt ursprünglich aus Ostasien und ist eng mit dem Chinakohl verwandt. Inzwischen wird er auch in Europa angebaut, unter anderem auf unseren heimischen Feldern.

Aussehen und Geschmack:

Pak Choi hat zarte grüne Blätter mit hellen, saftigen Stielen. Sein Geschmack ist mild, leicht nussig und erinnert etwas an Spinat oder Mangold mit einer feinen Senfnote.

Zubereitung:

Er kann roh oder gekocht gegessen werden. Besonders beliebt ist er in Wokgerichten, Pfannen oder Suppen, da er beim kurzen Garen knackig bleibt. Auch gedünstet, gegrillt oder kurz blanchiert ist er sehr fein im Geschmack.

Tipp: Geben Sie Pak Choi erst am Ende der Garzeit hinzu, damit seine zarte Struktur erhalten bleibt.

Inhaltstoffe und Vorteile:

Pak Choi ist sehr kalorienarm, enthält aber viele Vitamine und Mineralstoffe, insbesondere Vitamin C, Vitamin K, Kalzium und Folsäure. Er gilt als leicht verdaulich und unterstützt durch seinen hohen Wassergehalt eine ausgewogene Ernährung.

Verwendung:

als Gemüsebeilage oder Bestandteil asiatischer Gerichte
roh im Salat oder Smoothie
kurz gebraten mit Knoblauch, Ingwer oder Sojasoße
in Suppen oder Currys



REZEPTE

Pac Choi Gemüsepfanne

Zutaten: Pak Choi, 3 Möhren, 3 Zwiebeln, 2 EL Olivenöl, 3 Zehen, Knoblauch, 4 EL Sojasauce, 100 ml Apfelsaft

Zubereitung: Pak Choi putzen, waschen und mit Stielen quer in 1-cm-breite Streifen schneiden. Möhren putzen und stifteln, Zwiebeln vierteln.

Das Gemüse in Olivenöl andünsten, bis die Zwiebeln zu bräunen beginnen. Fein gehackten Knoblauch untermischen und mit Sojasauce ablöschen. Apfelsaft angießen und die Gemüse bissfest dünsten.

Dazu Reis servieren.

Pak Choi Nudel Gratin

Zutaten: 500 g PaK Choi, 2 Frühlingszwiebeln, 3 Knobizehen, ½ TL Chiliflocken, 1 Zweig Thymian, Basilikum, 350 g Nudeln, 200 g Frischkäse, 100 ml Milch, 2 Eier, 50 g Hartkäse, Butter, evtl. 200 g Mett oder fr. Bratwurst, Kreuzkümmel, Muskatnuss, Salz u Pfeffer

Zubereitung: Den Pac Choi in Streifen schneiden, und in Olivenöl anbraten. Die in Scheiben geschnittene Lauchzwiebel und den gehackten Knobi zugeben, kurz andünsten und mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen. Kräuterblätter dazu. Die Nudeln bissfest garen. Das Mett anbraten und würzen.

Die Nudeln mit dem Gemüse und dem Mett vermischen und in eine gefettete Auflaufform füllen.

Eine Soße aus Milch, Frischkäse, Hartkäse und Ei mixen und mit den Gewürzen würzen. Über die Pac Choi-Nudeln gießen und bei 180 Grad 30-35 Minuten überbacken.

Pak Choi mit Reis und Pilzen

Zutaten: 125 g Reis, 2 Eier, Sojasauce, Sonnenblumenöl, 300 g Pak Choi, 300 g Champignons, 1 TL Ingwer (fein geschnitten), 2 Knoblauchzehen (fein geschnitten), 1 TL Agavendicksaft oder Honig, 2 TL Essig, schwarzer Pfeffer, 2 Frühlingszwiebeln (in feine Ringe geschnitten), 1 Chilischote (in feine Ringe geschnitten)

Zubereitung: Den Reis mit der 1,5 fachen Menge Wasser kochen und anschließend abkühlen lassen.

Die Eier verquirlen und in etwas Öl bei mittlerer Temperatur anbraten, dabei immer rühren. Bevor sie komplett gestockt sind den Reis zugeben und die Temperatur erhöhen. Aufpassen, dass der Reis nicht anbrennt. Am Schluss mit 1 TL Sojasauce würzen und gut durchmischen.

Die Pilze vierteln und in etwas Sonnenblumenöl ca. 5 Minuten braten. Ingwer, Knoblauch, Agavendicksaft, Essig und Sojasauce mischen und über die Pilze geben. Mehrere Minuten weiterbraten, bis die Sauce etwas eingedickt ist, aber Vorsicht, dass sie nicht anbrennt. Mit reichlich frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen.

In der Zwischenzeit von den Pak Choi die Enden abschneiden und die Köpfchen in einzelne Blätter lösen. In etwas Sonnenblumenöl in einer separaten Pfanne ein paar Minuten anbraten. Die Stängel sollten noch bissfest und knackig sein.

Nun den Reis auf 2 Teller geben. Daneben den Pak Choi legen und über diesen die Pilze geben. Mit Frühlingszwiebel- und Chiliringen bestreut servieren.

Vegetarisches Kohlcurry mit Pak Choi und Blumenkohl

Zutaten: 300 g Pak Choi, 3 EL Kokosöl, 300g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 400 g Blumenkohl, 1 EL rote Currypaste oder Currypulver, 400 ml Gemüsebrühe, 400 g (aus der Dose) Kokosmilch, 4 Eier, 1 Dose (à 240 g Abtropfgewicht) braune Linsen, nach Belieben: frischer Koriander, Salz, Pfeffer, 1 TL Schwarzkümmel

Zubereitung: Pak Choi putzen, den harten Strunk entfernen und die Blätter in dünne Streifen schneiden. Die Hälfte des Öls in einem großen Topf erhitzen, den Pak Choi darin 3-5 Minuten anrösten, bis er leicht gebräunt ist. Aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

Kartoffeln schälen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Blumenkohl waschen, putzen, in Röschen zerteilen und den Strunk in kleine Würfel schneiden.

Das übrige Kokosöl in dem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig andünsten. Currypaste hinzufügen und kurz mit anrösten. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen. Kartoffelstücke dazugeben, alles aufkochen und bei mittlerer Hitze circa 5 Minuten köcheln lassen. Dann Blumenkohl dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln. Den Pak Choi hinzufügen und 5 Minuten weiter garen.

Währenddessen die Eier in einem kleinen Topf circa 7 Minuten wachweich kochen, kalt abschrecken, pellen und halbieren. Die Linsen in ein Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen. Zu dem Curry geben und kurz erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken.

Curry auf Schalen oder tiefe Teller verteilen. Eierhälften darauf anrichten, mit Schwarzkümmel und Koriander bestreut servieren.

Pak Choi-Salat mit Apfel

Zutaten: 250 g Pak Choi, 1 große Karotte, 1 Gurke, 6 Radieschen, 1 großer Apfel, 2 Frühlingszwiebeln, 0.5 Bund Schnittlauch, 1 TL süßer Senf, 4 EL Walnussöl, 3 EL Apfelessig, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Wasche und schneide den Pak Choi in kleine Stücke. Tipps, wie du dabei vorgehen kannst, findest du unter Pak Choi zubereiten: So gelingt dir der Chinesische Blätterkohl.

Wasche das Gemüse und den Apfel. Schneide die Karotte, Gurke und die Radieschen in Stifte und den Apfel in kleine Stücke. Schneide die Frühlingszwiebeln und den Schnittlauch in feine Ringe. Vermenge den Pak-Choi-Salat in einer großen Schüssel.

Vermische für das Dressing Senf, Walnussöl und Apfelessig miteinander. Füge gegebenenfalls etwas Wasser hinzu, wenn das Dressing zu dickflüssig ist. Schmecke das Dressing mit Salz und Pfeffer ab.

Gieße das Dressing über den Pak-Choi-Salat und vermenge alles gut miteinander.