

# Haidehof Rezepte 2023

Kalenderwoche: 22

## *Pak Choi gebraten*

4 Pak Choi, der Länge nach halbieren  
2 Knoblauchzehen, in dünne Scheiben schneiden  
1 rote Zwiebel, in feine Würfel schneiden  
1Tl getrocknete Chili Flocken  
20g frischer Ingwer, reiben  
2El neutrales Öl  
5El Sojasauce  
Pfeffer  
Kleine Handvoll gesalzene Erdnüsse, grob gehackt

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln, Chili Flocken und Ingwer kurz anbraten. Dann den Pak Choi mit der Schnittkante nach unten in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten braten. Danach wenden und noch weitere 3-4 Minuten garen. Mit der Sojasauce ablöschen und auf den Tellern verteilen, Pfeffer und mit Erdnüssen bestreuen. Dazu passt Basmati Reis.



GUT  
HAIDE  
HOF

Weitere Rezepte und Ideen finden Sie auf [Spoon\\_n\\_apron](#)

