



## Schnelles Pak Choi-Karotten-Gemüse

als Beilage oder vegetarische Hauptspeise

### Zutaten

- 1 große [Zwiebel\(n\)](#)
- 2 große Karotte(n)
- 500 g Pak Choi
- 5 EL Teriyakisauce
- Zucker, braun, nach Bedarf
- $\frac{1}{2}$  TL Fünf-Gewürz-Pulver
- 1 EL Sesam
- etwas Öl, neutrales

### Zubereitung

**Arbeitszeit:** ca. 15 Min. / **Koch-/Backzeit:** ca. 15 Min. / **Schwierigkeitsgrad:** simpel / **Kalorien p. P.:** keine Angabe

Die Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden. Die Karotten schälen, in ca. 5 cm lange Stücke schneiden, diese Stücke längs in Scheiben schneiden.

Etwas neutrales Öl in einem Wok erhitzen, die Zwiebeln und die Karotten sowie etwas braunen Zucker zugeben und etwas karamellisieren lassen. Immer wieder umrühren. Nach Geschmack und eigener Süße der Teriyakisauce kann später noch etwas mehr Zucker zugefügt werden.

Den Pak Choi waschen, welke Blätter entfernen. Die Stiele in 2 cm dicke Scheiben schneiden und in den Wok zu den Zwiebeln und den Karotten geben. Scharf anbraten, nach einer Minute das Fünf-Gewürz-Pulver und die Teriyaksauce zugeben. 10 Minuten köcheln lassen, dann die ebenfalls in Streifen geschnittenen Blätter des Pak Choi hinzufügen. Kurz mitköcheln lassen und die Sesamsamen zugeben und unterrühren.

Schmeckt sowohl zu Fleisch als auch einfach nur mit Reis oder asiatischen Nudeln.



## Würziger Pak Choi mit Paprika und Mie-Nudeln

### Zutaten

- 200 g Mie-Nudeln
- 400 g Pak Choi
- 1 Paprikaschote(n), rot
- 4 Lauchzwiebel(n)
- 2 [Knoblauchzehe\(n\)](#)
- Kokosöl zum Braten
- etwas Ingwer, geschält und gerieben
- n. B. Chilischote(n), ohne Kerne, je nach Schärfe und Geschmack
- 1 EL Currypaste, gelb, Menge nach Geschmack
- $\frac{1}{2}$  TL Kurkuma
- etwas Sojasauce
- etwas Zucker, braun
- 150 ml Kokosmilch
- etwas Limettensaft

### Zubereitung

**Arbeitszeit:** ca. 20 Min. / **Koch-/Backzeit:** ca. 10 Min. / **Schwierigkeitsgrad:** normal / **Kalorien p. P.:** keine Angabe

Die Kochzeit beträgt 10 Minuten.

Die Mie-Nudeln nach Packungsanweisung knapp garen, gut abtropfen lassen.

Den Pak Choi putzen, den Strunk entfernen und die einzelnen Blätter lösen und waschen. Den weißen Stiel in dünne Streifen schneiden, das Grüne in breitere. Die Paprikaschote waschen, halbieren, Stängelansatz, Kerne und weiße Zwischenwände entfernen. Die Paprikahälften würfeln. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Die Pak Choi-Stiele und die Paprika anbraten. Lauchzwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Chili und die Gewürze zugeben, kurz mitdünsten und mit der Kokosmilch ablöschen. Drei bis fünf Minuten köcheln lassen. Das Grüne vom Pak Choi zugeben, untermischen und kurz ziehen lassen.

In einer zweiten Pfanne die Nudeln anbraten, zu der Gemüsemischung geben und mit Sojasauce und Limettensaft abschmecken.