

Rezept für die Permakultur-Küche:

Gedünsteter Pak Choi mit Kokosmilch und Ingwer

ZUTATEN für 2 Personen

- 3 oder 4 mittelgroße Köpfe **Pak Choi**
- Etwas **Sesam oder Olivenöl** zum Anbraten
- 1 mittelgroße **Bio-Zwiebel**
- 1 kleine Knolle **Bio-Ingwer**
- 1 Zehe **Bio-Knoblauch** (je nach Geschmack)
- 1-2 Esslöffel **Sellerie** (fein gehackt)
- 1 Tasse **Bio-Gemüsebrühe** (am besten selbstgemacht, oder aus einem Brühwürfel)
- 2 – 3 Tassen Bio-**Kokosmilch**
- Etwas **Pfeffer** (oder, wer es scharf mag: frischen **Chili**)
- Etwas **Kurkuma** (gemahlen)
- Etwas frischen **Koriander** oder **Petersilie** (ganz ach Geschmack)
- 1-2 Esslöffel **Bio-Sojasoße** und/oder den Saft einer halben Bio-Zitrone (zum Abschmecken)
- Eine Handvoll Cashew-Nüsse (als Dekoration / zum Verfeinern)

ZUBEREITUNG

Ähnlich wie Mangold muss auch Pak Choi gründlich gewaschen werden. Nach dem Abtropfen schneidest Du zunächst den harten Strunk keilförmig heraus, dann trennst Du Blätter und Stiele und schneidest sie in Streifen

Anschließend schwitzt Du den gehackten Sellerie und Ingwer zusammen mit der Zwiebel und dem Knoblauch in etwas Pflanzenöl an, am besten im Wok oder in einer Eisenpfanne. Gib dann zunächst die geschnittenen Stiele hinzu, rühre um und löche das Ganze nach 1 bis 2 Minuten mit der Gemüsebrühe ab.

Nun lässt Du das Ganze etwa 5 Minuten bei geschlossenem Topf auf mittlerer Stufe leicht köcheln. Gebe dann die Pak Choi-Blätter hinzu, gieße die Bio-Kokosnussmilch hinzu und lasse alles weitere 3-4 Minuten bei niedriger Temperatur weiterköcheln, bis Stiele und Blätter gar sind.

Zu Schluss kannst Du das Gericht ganz nach Belieben abschmecken und würzen! Zum Beispiel mit etwas Bio-Soja-Soße, Zitronensaft und/oder anderen Gewürzen und Kräutern. Ausser Kurkuma der sich farblich sehr gut macht, eignet sich auch Koriander, etwas geriebene Muskatnuss oder gehackte Petersilie. Wer mag, kann das Gericht auch noch mit ein paar gehackten Cashewnüssen garnieren. Als Beilage eignen sich aber auch Bio-Naturreis, Bio Kartoffeln oder Yam! ;-)

Guten Appetit!