

Liebe Köch*innen,

Pak Choi löst vielleicht erstmal keine Jubelschreie aus. Aber es lohnt sich, dem Egenhausener Kreuzblütler eine Chance zu geben! Nicht nur super gesund, sondern auch simpel zu kochen, ist der Pak Choi in unserem Wochenrezept mit Knoblauch und Tomate. Pak Choi schmeckt ähnlich wie Mangold oder Spinat, ist aber eher verwandt mit Brokkoli und Blumenkohl. Dazu passen viele Sättigungsbeilagen. Bei uns gibt es heute Chana Dal. Das klingt zwar total exotisch, sind aber letztlich geschälte, halbierte Kichererbsen, die etwa so lange brauchen wie Reis. Ohne viel Tam-Tam wird ein schneller, leckerer Eintopf, der sich super mit Pak Choi verträgt. Übrigens auch mit dem Hokkaido Kürbis, der gerade mal 15 Kilometer weit her aus Ipsheim kommt.



Viel Spaß dabei!
Stefan Herbolzheimer

Zutaten für 6 Portionen

Knobi Pak Choi

- 1 Kopf Pak Choi (etwa 500 g)
- 4 Tomaten
- 4 Knoblauchzehen (oder mehr)
- reichlich Olivenöl, Salz, Pfeffer

Fruchtiger Hokkaido Chana Dal

- 500 g Chana Dal
- ½ große Zwiebel
- ½ Hokkaido
- Je 350 ml Apfel Mango Saft und Gemüsebrühe
- Evtl. etwas Pflanzendrink zum aufgießen
- 1 EL Madras Masala
- Öl zum Braten, Salz

Zubereitung

Pak Choi vorbereiten: Den weißen Strunk und das grüne Blatt separieren. Beides etwa daumendick schneiden. Tomaten achteln, Knoblauch schälen und grob hacken.

Pak Choi Strunk in reichlich (!) Olivenöl kräftig anbraten, Knoblauch hinzufügen und mitrösten. Die Tomaten sowie Salz und Pfeffer hinzufügen, Hitze reduzieren und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Das Grün vom Pak Choi hinzufügen und etwa 3 Minuten fertig garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Chana Dal waschen, Zwiebel und Hokkaido grob schneiden (etwa haselnussgroß). Kichererbsen in reichlich neutralem Öl etwa 5 Minuten anbraten, nach zwei Minuten Madras Masala hinzufügen und mitrösten. Kürbis und Zwiebel dazu geben, salzen, umrühren und 3 Minuten brutzeln lassen. Saft und Gemüsebrühe hinzugeben, und unter gelegentlichem Rühren etwa 15 bis 20 Minuten köcheln lassen. Ggf. mit Pflanzendrink aufgießen, falls zu viel Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz abschmecken und servieren.