

PakChoi-Gemüsepfanne mit Reis



Zutaten für 2 Portionen:

100 g Reis
1 Pak Choi
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL Chiliöl / alternativ 1 Chilischote
2 rote Spitzpaprika
2 große Möhren
2 EL Rapsöl
1 EL Tomatenmark
2 EL Sojasauce
1 TL Zitronensaft
1 EL Sesamsamen

Zubereitung:

Reis nach Packungsangabe garen. Alle Blätter des Pak Choi entfernen, waschen und abtropfen lassen. Dann die festen Stiele in 1 cm breite und die grünen Blätter in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und würfeln bzw. fein hacken.

Paprika in Stücke schneiden. Falls Chilischote, dann fein hacken. Möhren in ca. 1 cm große "Würfel" schneiden.

Rapsöl in einem Wok oder großen Pfanne erhitzen. Zuerst Zwiebeln 2-3 Minuten glasig dünsten. Dann Tomatenmark sowie übriges Gemüse (außer das Grün des Pak Choi) samt gehackten Knoblauch und Chiliöl bzw. gewürfelte Chilischote zufügen und ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze braten, bis das Gemüse bissfest ist, dabei gelegentlich umrühren.

Hitze reduzieren, gehacktes Grün vom Pak Choi unterheben und die Gemüsepfanne mit Sojasauce und Zitronensaft abschmecken. Den Reis und den Sesamsamen unterheben und servieren.

