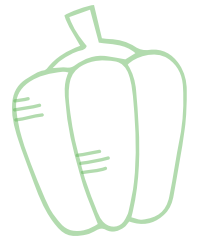


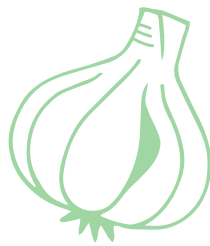
— UNSER REZEPT DER WOCHE —

# Pak Choi mit Lauch und Sojasauce



## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

700 g Pak Choi  
300 g Lauch  
Neutrales Öl zum Braten  
Sauce:  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
70 ml Sojasauce, dunkel  
30 ml Ahornsirup  
3 EL Zitronensaft  
20 ml geröstetes Sesamöl  
1-2 TL Speisestärke, je nach  
gewünschter Bindung der Sauce  
  
1 EL Sesam zum Bestreuen



## ZUBEREITUNG

Die Stiele vom Pak Choi in ca. 3 cm breite Stücke schneiden. Die Blätter grob schneiden.  
Lauch halbieren und in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Für die Sauce alle Zutaten gut miteinander verrühren.  
Öl in einer großen Pfanne oder einem großen Topf/Wok erhitzen und Lauch und Pak Choi Stiele darin 1-2 Minuten unter Rühren braten. Blätter zufügen und eine Minute mitbraten. Zwischendurch umrühren.  
Sauce nochmal umrühren und dann unter Rühren zum Gemüse geben, damit es gleichmäßig andickt.  
Köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist. Mit geröstetem Sesam bestreut servieren.  
Dazu passt Reis.

**Guten Appetit!**



**Marienhof**  
**ESPERDE**