



GemüseLiebe

Vom Beet in die Kiste



Pak Choi mit Butter-Orange-Glasur

ZUTATEN FÜR ZWEI PERSONEN

3-5 Pak Choi je nach Größe

1 rote Zwiebel

2-4 Frühlingszwiebeln

3 Knoblauchzehen

Salz und Pfeffer

1/2 Orange

Etwas Orangenschale

Walnüsse (optional)

Butter 50g

Zubereitung

Pak Choi halbieren und das restliche Gemüse in Streifen schneiden. Den grünen Teil der Frühlingszwiebel aufbewahren, um das fertige Gericht zu dekorieren

Den Pak Choi mit Butter anbraten, bis er leicht gebräunt ist

Dann die Zwiebeln, Knoblauch, Orangenschale und Walnüsse dazugeben
Alles anbraten, bis es aromatisch wird

Den Saft der Orange in die Pfanne geben und die Pfanne bei schwacher Hitze 5 Minuten lang mit einem Deckel abdecken

Alles auf einen Teller anrichten mit Salz und Pfeffer abschmecken

Den Teller mit frischen oder gerösteten Walnüssen (optional) und Frühlingszwiebeln dekorieren

Guten Appetit!

