

Pakchoy-Gemüsepfanne

Zutaten für 4 Portionen:

1 Pakchoy – 500 g Möhren – 2 Zwiebeln – 4 EL Olivenöl – 2-3 Knoblauchzehen – Sojasauce – ca. 100 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

- Pakchoy mit Stielen quer in etwa 1 cm breite Streifen schneiden und waschen
- Möhren schälen / waschen und fein schneiden, Zwiebeln schälen und fein würfeln
- Olivenöl in einem Topf erhitzen und zuerst Möhren und Zwiebeln zugeben, nach einigen Minuten auch den Pakchoy untermischen. Alles andünsten bis die Zwiebeln zu bräunen beginnen
- Knoblauch schälen und fein hacken, dann unter das Gemüse geben und mit Sojasauce ablöschen (Menge nach Geschmack)
- Gemüsebrühe angießen und das Gemüse bissfest garen

- Dazu passt Reis

Wir wünschen guten Appetit!

