

14. Kalenderwoche 2015

REZEPTE

Pak Choy Salat mit Avocado

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

120 g Feldsalat
½ Pak Choy
½ Paprika
1/2 Schlangengurke
1 Avocado

Feldsalat und
Pak Choy gut waschen und klein schneiden.
Paprika und
Gurke ebenfalls waschen und klein schneiden.
Avocado schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

3 EL Balsamico
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Aus
Balsamico-Essig,
Olivenöl,
Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren.
Den Salat auf Tellern anrichten, mit dem Dressing beträufeln und
zum Schluss die Chia-Samen
darüber streuen.

1 gestr. EL Chia-
Samen

Pak Choy-Gemüse

Zutaten:

Für 4 Portionen



Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

500 g Pak Choy,
3 EL Butter
1 Knoblauchzehe
1 Lorbeerblatt

Pak Choy putzen, waschen und der Länge nach halbieren.
Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen und
Knoblauch zerdrücken und hinzufügen.
Lorbeerblatt zugeben. Anbraten, bis der Knoblauch leicht gebräunt
ist.

500 ml Brühe
240 ml Weißwein

Brühe und
Weißwein zugießen und Hitze erhöhen, so dass die Flüssigkeit
kocht. Unter häufigem Rühren Soße ca. 15 Minuten kochen, bis sie
auf ein Drittel reduziert ist.
Lorbeerblatt entfernen und den halbierten Pak Choy in die Soße
legen. Hitze reduzieren und weitere 10 Minuten köcheln, bis der Pak
Choy weich ist. Mit Soße servieren.