

Pak-Choi-Pfanne

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 Pak Choi
- 50 g Zwiebeln
- 100 g bunte Tomaten
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- etwas Sonnenblumenkernöl
- 1 Flocke Butter
- Pfeffer
- Salz

Pak-Choi-Blätter an den Stielen voneinander lösen, gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Zunächst die Stiele von den Blättern trennen und in Streifen schneiden. Dann die Blätter in mundgerechte Streifen schneiden. Blätter und Stiele getrennt zur Seite stellen.

Die Tomaten vierteln und die Sonnenblumenkerne hacken: Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Butter in einer Pfanne leicht anbräunen lassen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig anbraten. Die Pak-Choi-Stiele hinzufügen und anschließend die Tomatenviertel sowie die Sonnenblumenkerne dazugeben.

Pak-Choi-Stiele so lange braten, bis sie gar sind. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Zum Schluss die in Streifen geschnittenen Pak-Choi-Blätter und etwas Sonnenblumenkernöl in die Pfanne geben. Alles gut durchschwenken und servieren.

Sendung/Quelle: Visite

Sendetermin: 10.09.2019

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen